Les abus et violences conjugales et sexuelles

Michaël Bégin

LES ABUS ET VIOLENCES CONJUGALES ET SEXUELLES

23 juillet 2025

Michaël Bégin

À propos de l’auteur

© *Les abus et violences conjugales et sexuelles*

Michaël Bégin
psydrmic@gmail.com
https://www.unesante.com

Michaël Bégin est un auteur indépendant engagé, animé par une profonde sensibilité aux enjeux sociaux, éthiques et médicaux de notre temps. Il a publié plusieurs ouvrages en libre accès, abordant des sujets complexes et souvent tabous, avec une exigence documentaire rigoureuse et un souci constant d’humanité.

Autodidacte, curieux et résolument libre, il s’intéresse aux marges du droit, aux failles du système de santé, aux voix qu’on n’entend pas ou qu’on refuse d’écouter. Ses écrits refusent les filtres édulcorants de l’édition classique : ils s’adressent directement au lecteur, avec une parole accessible, documentée, critique, et profondément ancrée dans le réel.

Ce livre n’a pas été soumis à une révision linguistique professionnelle. Son contenu repose sur un travail personnel de recherche, de lecture, de réflexion et de synthèse. Il a été conçu comme un outil de compréhension, de prévention et de mobilisation citoyenne.

Sa réalisation s’est appuyée exclusivement sur des logiciels et ressources libres :
LibreOffice, **Debian 12**, **Inkscape**, la police d’écriture

Liberation Serif, ainsi que la banque d’images libres de droits **Pexels**.

« Tous droits de reproduction, d’adaptation et de traduction, intégrale ou partielle, réservés pour tous pays. L’auteur ou l’éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre. »

Table des matières

LES ABUS ET VIOLENCES CONJUGALES ET SEXUELLES....2
À propos de l'auteur....4
Préface....9
Dédicace....11
Comprendre – Prévenir – Agir....13
1 - Introduction....15
1.1 Pourquoi parler des violences?....17
1.2 Définitions et enjeux contemporains....23
1.3 Objectifs et démarche du livre....29
2. Les formes de violences....33
2.1 Violence physique, psychologique, sexuelle, économique....35
2.2 Violence conjugale, familiale, institutionnelle....41
2.3 Violences sexuelles : agressions, harcèlement, inceste, viol....47
3. Mécanismes de la violence....53
3.1 Le cycle de la violence et l'emprise....55
3.2 Le rôle de la domination et du contrôle....61
3.3 Pourquoi les victimes restent-elles?....67
4. Les personnes concernées....73
4.1 Victimes : femmes, hommes, enfants, personnes LGBTQ+....75
4.2 Les auteurs de violences : profils et comportements....81
4.3 Les enfants exposés aux violences....87
5. Conséquences des violences....93
5.1 Impact psychologique et psychiatrique....95
5.2 Séquelles physiques et sexuelles....101
5.3 Retentissement social et économique....107
6. Repérage et interventions....113
6.1 Reconnaître les signes et écouter sans juger....115

6.2 Le rôle des professionnels de la santé, du social et de la justice.....119
6.3 Que faire? Signaler, accompagner, protéger.....125
7. Justice, réparation et prévention.....129
7.1 Le parcours judiciaire : droits et obstacles.....131
7.2 Prévenir dès l'enfance : éducation, égalité, respect….137
7.3 Se reconstruire après la violence.....143
8. Conclusion.....149
8.1 Sortir du silence, changer la culture.....151
8.2 Vers une société plus juste et sécurisante.....157
Ressources d'aide (adresses, lignes d'écoute).....163
Textes de loi essentiels.....169
Bibliographie et lectures recommandées.....175
Références :.....179
Biographie de l'auteur.....197

Préface

Parler des violences conjugales, sexuelles et institutionnelles, c’est s’exposer à ce que notre société tente encore trop souvent de cacher, d’édulcorer, de nier. C’est choisir de regarder l’ombre en face, non pour s’y perdre, mais pour y porter la lumière d’une parole lucide, humaine et engagée.

Ce livre est né d’un besoin urgent : celui de comprendre ce que vivent tant de femmes, d’hommes et d’enfants, mais aussi de donner des outils à celles et ceux qui veulent agir. Il ne prétend pas tout dire, encore moins tout régler. Il est une tentative de mise en mots, de mise en ordre, de mise en mouvement. Il s’adresse autant aux personnes concernées par la violence qu’aux professionnelles et professionnels du soin, du droit et du social. Il s’adresse aussi à toutes celles et ceux qui ne veulent plus détourner les yeux.

Ce livre est écrit dans un esprit de partage. Il se fonde sur des lectures, des recherches, des témoignages, mais aussi sur l’indignation, sur l’espoir, et sur la certitude que rien ne changera si nous restons silencieux.

Dédicace

Je dédie ce livre aux femmes, aux hommes et aux enfants confrontés à la violence et aux abus — qu'ils soient visibles ou insidieux, anciens ou présents.

Je le dédie aussi à celles et ceux qui, chaque jour, tendent la main : intervenants sociaux, psychologues, psychiatres, travailleuses et travailleurs de rue, juristes, avocats et juges engagés. À toutes les personnes qui luttent, dans l'ombre ou en pleine lumière, pour que la justice, l'écoute et la dignité prennent le pas sur la peur et le silence.

Enfin, je pense à celles et ceux qui n'ont plus de toit mais conservent leur humanité. À tous les oubliés des systèmes, des familles, des institutions.

Ce livre est pour vous.

Si vous êtes survivant.e, proche, intervenant.e, citoyen.ne concerné.e, ce livre est pour vous.

Comprendre – Prévenir – Agir

1 - Introduction

Les violences conjugales et sexuelles ne sont ni des faits divers, ni des fatalités, ni des accidents isolés. Elles forment un système. Un système de domination, d'emprise, de silence. Un système qui traverse les familles, les genres, les institutions, les classes sociales. Un système que l'on tolère encore trop souvent derrière les portes closes, les procédures lentes ou les excuses culturelles.

Ce livre est structuré en plusieurs parties : il commence par définir les formes que prennent les violences, tant physiques que psychologiques, économiques ou sexuelles. Il explore ensuite les mécanismes qui les sous-tendent : le cycle de la violence, l'emprise, le contrôle, le silence des victimes et la responsabilité collective. La dernière partie s'attarde sur les moyens d'agir — individuellement, collectivement, institutionnellement.

L'objectif est triple : comprendre, prévenir, et agir. Comprendre les dynamiques de la violence pour mieux les reconnaître. Prévenir en donnant des outils concrets et accessibles. Agir en montrant qu'il est possible de rompre les cercles de la peur, de la honte ou de l'isolement.

Ce livre ne se veut ni neutre ni académique au sens traditionnel. Il est écrit dans un langage direct, parfois dur, parfois sensible, toujours respectueux. Il n'a pas été censuré, ni lissé, ni filtré. Il assume le choix d'une parole libre, parce que c'est de cela que les victimes ont besoin.

1.1 Pourquoi parler des violences?

Parler des violences conjugales et sexuelles n’est ni un luxe militant, ni une mode passagère. C’est une nécessité sociale, politique, humaine. Les violences intimes, qu’elles se produisent dans le cadre familial, conjugal ou sexuel, représentent un phénomène massif, ancien, systémique, mais encore largement invisibilisé. Les dénoncer, les analyser, les nommer, c’est déjà commencer à les combattre.

Un phénomène massif et universel

Les violences conjugales et sexuelles touchent toutes les couches de la société, sans égard à l’âge, au niveau socio-économique, à l’origine ethnique ou au genre, bien qu’elles affectent de manière disproportionnée les femmes, les enfants, les minorités de genre et les personnes en situation de vulnérabilité. Selon les Nations Unies, une femme sur trois dans le monde subira des violences physiques ou sexuelles au cours de sa vie. En contexte conjugal, ces violences sont parfois si banalisées qu’elles échappent même à la reconnaissance de leurs propres victimes.

Les statistiques ne sont cependant que la partie visible de l’iceberg. La peur, la honte, la dépendance économique ou affective, la culpabilité intériorisée, le discrédit social, mais aussi l’insuffisance des réponses institutionnelles, expliquent que de nombreuses personnes victimes restent silencieuses. En parler, c’est donc lever le voile sur ce qui se passe derrière des

portes closes, dans des foyers où le mot "amour" masque souvent l’emprise, la peur et la destruction.

Une violence structurelle

Les violences conjugales et sexuelles ne relèvent pas uniquement de comportements individuels déviants ou pathologiques. Elles s’inscrivent dans des rapports de pouvoir profondément enracinés dans les structures sociales. Le patriarcat, les inégalités économiques, la culture du viol, le sexisme ordinaire et les stéréotypes de genre fournissent un terreau fertile à ces violences. L’omerta qui entoure souvent ces actes est le produit d’une culture qui minimise l’impact des agressions, discrédite la parole des victimes et banalise les comportements violents.

La dénonciation ne vise donc pas seulement des actes isolés, mais les conditions sociales, culturelles et politiques qui les rendent possibles et les perpétuent. C’est pourquoi il est fondamental de développer une conscience collective, une vigilance critique et un engagement commun pour transformer les représentations, les institutions et les pratiques.

Les coûts humains, sociaux et économiques

Les conséquences des violences conjugales et sexuelles sont multiples, profondes et durables. Elles affectent la santé physique et mentale des victimes, leur trajectoire de vie, leur insertion sociale, leur capacité à faire confiance, à aimer, à exister pleinement. Les enfants exposés à ces violences, même

s’ils ne sont pas directement agressés, en portent les marques psychiques parfois pour le reste de leur existence.

Sur le plan social, ces violences engendrent des coûts importants en soins de santé, en perte de productivité, en recours aux services sociaux et judiciaires. Mais au-delà des chiffres, ce sont des existences brisées, des libertés confisquées, des espoirs anéantis.

Briser le silence : un acte de résistance et de transformation

Parler des violences, c’est rompre l’isolement. C’est offrir aux victimes un miroir dans lequel elles peuvent se reconnaître, une légitimité à leur souffrance, une voie vers la reconstruction. C’est également interpeller les agresseurs, les témoins passifs, les institutions silencieuses. C’est refuser la complicité du silence.

Le langage est un outil politique. Nommer les violences, les décrire, les inscrire dans une histoire collective, permet non seulement de leur donner une réalité sociale, mais aussi de construire les moyens d’y répondre. Cela suppose une éducation précoce à l’égalité, une formation des professionnel·le·s, une réforme des lois et des procédures judiciaires, une écoute empathique des survivant·e·s, et une mobilisation citoyenne.

En somme, parler des violences conjugales et sexuelles n’est pas une option : c’est un impératif. C’est l’un des premiers gestes pour faire exister les victimes, pour que la société

reconnaisse leurs blessures et pour construire, ensemble, une culture de respect, de justice et de dignité.

1.2 Définitions et enjeux contemporains

La lutte contre les violences conjugales et sexuelles exige une compréhension rigoureuse des termes que nous employons. Mal nommer les choses, c'est à la fois mal les comprendre et affaiblir les moyens d'y répondre. Dans un contexte en mutation, marqué par l'évolution des normes sociales, des mouvements féministes contemporains, et des résistances parfois virulentes, définir la violence, en cerner les formes, les enjeux et les implications sociales, devient un impératif à la fois intellectuel et politique.

Définir la violence : plus qu'un acte, un rapport

La violence conjugale et sexuelle ne se réduit pas à un coup porté ou à une agression physique. Elle se déploie dans des dynamiques de pouvoir, dans la répétition, dans la peur, dans l'effacement de la volonté de l'autre. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la violence conjugale désigne tout comportement au sein d'une relation intime qui cause un préjudice physique, psychologique ou sexuel à une personne. Cela inclut l'agression physique, les menaces, les humiliations, la coercition, le contrôle économique, l'isolement social, et bien sûr, le viol conjugal.

La violence sexuelle, quant à elle, comprend tout acte sexuel imposé sans consentement libre, éclairé, enthousiaste et continu. Cela englobe le viol, mais aussi les attouchements non consentis, les harcèlements, les avances insistantes, la coercition émotionnelle ou économique, la pornographie non

désirée, les pratiques dégradantes imposées sous pression, ou encore la captation et diffusion d'images sexuelles.

Ces définitions révèlent l'ampleur des formes de domination qui peuvent s'exercer, souvent en silence, dans la sphère intime.

Les formes invisibles ou normalisées

Certaines violences échappent à la reconnaissance sociale ou juridique parce qu'elles ne laissent pas de traces physiques, parce qu'elles se cachent sous le masque de l'amour ou parce qu'elles sont culturellement banalisées. C'est le cas des violences psychologiques, des menaces voilées, des injonctions à la disponibilité sexuelle, des contrôles subtils sur les déplacements, les relations, le corps ou la parole. Ces violences agissent comme une lente corrosion de l'estime de soi et de la liberté individuelle. Elles sont souvent plus destructrices à long terme que les agressions physiques isolées.

Les violences économiques, encore trop peu reconnues, constituent une forme de domination par la privation de ressources, l'endettement forcé, l'interdiction de travailler ou la confiscation de revenus. Elles piègent la victime dans une dépendance matérielle qui rend la fuite difficile, voire impossible.

Quant aux violences sexuelles, elles sont fréquemment minimisées par une culture du viol persistante, qui remet en question la crédibilité des victimes, les accuse de provocation ou nie la possibilité du viol au sein du couple.

L’essor des violences numériques

À l’ère des réseaux sociaux et de l’hyperconnexion, de nouvelles formes de violences émergent. Le contrôle numérique, le cyberharcèlement, la surveillance constante via les téléphones intelligents, la diffusion non consentie d’images intimes (communément appelée "revenge porn") ou encore les messages injurieux et menaçants via des applications ou des plateformes de communication, participent d’un nouveau visage de la violence conjugale et sexuelle.

Ces violences numériques, bien que virtuelles dans leur forme, ont des effets bien réels : isolement, anxiété, dépression, perte de réputation, peur constante d’être traqué·e. Elles s’ajoutent souvent à des violences déjà existantes et participent de l’emprise globale exercée par l’agresseur.

L’enjeu du consentement

Le consentement est au cœur des débats contemporains sur les violences sexuelles. Non, ce n’est pas oui. L’absence de résistance n’est pas un accord. L’état d’ébriété ou de vulnérabilité psychique n’invalide pas la nécessité du consentement. Celui-ci doit être libre, volontaire, explicite, renouvelé à chaque instant, et révocable à tout moment.

Cette redéfinition du consentement rencontre parfois des résistances culturelles ou juridiques, notamment en ce qui concerne les relations conjugales, où l’idée d’un "droit conjugal" au sexe continue à s’imposer dans certains imaginaires collectifs. La reconnaissance juridique du viol

conjugal a été tardive, et dans certains pays, elle reste encore inexistante.

Intersectionnalité et vulnérabilités

Il est essentiel de reconnaître que toutes les personnes ne vivent pas la violence de la même manière ni avec les mêmes ressources pour s’en protéger. Les femmes racisées, autochtones, migrantes, en situation de handicap, les personnes transgenres ou non binaires, ainsi que les enfants et les personnes âgées, font face à des violences souvent aggravées par des discriminations systémiques. L’angle d’analyse intersectionnel permet de comprendre comment les oppressions se renforcent mutuellement.

Ainsi, une femme racisée en situation irrégulière peut hésiter à porter plainte par peur de l’expulsion. Une personne trans agressée sexuellement peut craindre d’être moquée ou humiliée au commissariat. Une adolescente issue d’un milieu conservateur peut être confrontée à une double injonction : se taire ou trahir sa famille.

Enjeux politiques et sociaux contemporains

Parler de violence aujourd’hui, c’est aussi affronter une série de tensions idéologiques : celles qui opposent le respect de la présomption d’innocence à la reconnaissance de la parole des victimes, celles qui caricaturent les luttes féministes en "chasse aux sorcières", celles qui s’opposent à l’éducation sexuelle inclusive ou à l’élargissement des définitions juridiques.

C’est pourquoi les définitions ne sont jamais neutres. Elles sont le produit de rapports de force. Les enjeux contemporains résident dans notre capacité collective à faire évoluer le langage, la loi et les pratiques sociales pour mieux protéger les victimes, prévenir les violences et transformer les mentalités.

1.3 Objectifs et démarche du livre

Ce livre s’inscrit dans une volonté explicite : briser le silence, éclairer les zones d’ombre, proposer des outils de compréhension et d’action face aux violences conjugales et sexuelles. À la croisée de l’analyse sociale, de la réflexion éthique et du témoignage humain, il ambitionne de répondre à une urgence collective : celle de faire face à une réalité encore trop souvent niée, minimisée ou mal comprise.

Une approche transversale, ancrée dans le réel

La démarche de ce livre repose sur une conviction centrale : les violences ne sont pas des accidents. Elles sont systémiques, traversées par les rapports de pouvoir, les normes sociales, les héritages culturels et les inégalités structurelles. Ce travail ne se veut donc pas un simple exposé factuel ou une suite de statistiques. Il articule savoirs théoriques, analyses empiriques, témoignages de terrain et réflexion critique.

Il adopte une approche transversale, mêlant sociologie, psychologie, droit, santé publique et éthique, afin de croiser les regards et d'éviter les simplifications réductrices. Car comprendre les violences, c’est aussi comprendre les institutions qui les tolèrent, les discours qui les justifient, les lois qui les encadrent, les émotions qu’elles suscitent et les silences qu’elles imposent.

Offrir un outil de compréhension accessible et rigoureux

Ce livre s’adresse à un large public : victimes, proches, professionnel·le·s du soin, du droit, de l’éducation ou du social, militant·e·s, mais aussi toute personne souhaitant approfondir sa compréhension du phénomène. Il a été pensé pour être à la fois rigoureux sur le plan intellectuel et accessible sur le plan pédagogique, sans jargon inutile ni simplification abusive.

Chaque chapitre vise à éclairer un pan spécifique du problème : les mécanismes d’emprise, les formes de violences, les conséquences sur la santé mentale et physique, les réponses judiciaires, les enjeux éthiques du soin, les ressources d’accompagnement, les pistes de prévention. L’objectif n’est pas de dire "la vérité", mais de proposer des clés de lecture pour mieux comprendre, mieux nommer et mieux agir.

Centrer la parole des personnes concernées

Un des fondements éthiques de ce travail est de replacer la parole des personnes concernées au cœur de la réflexion. Trop souvent, les discours savants parlent *sur* les victimes sans les écouter réellement. Ce livre donne donc une place centrale aux récits de vie, aux témoignages, aux voix longtemps étouffées.

Ce choix est politique. Il s’agit de reconnaître que les personnes victimes ne sont pas seulement des objets de compassion ou d’analyse, mais des sujets de savoir, de résistance et de transformation. Le livre ne prétend pas "parler à leur place", mais leur restituer une dignité de parole trop souvent confisquée.

Agir plutôt que simplement dénoncer

Enfin, la démarche de ce livre est résolument tournée vers l'action. Comprendre ne suffit pas. Il faut prévenir, accompagner, soigner, réparer, former, mobiliser, transformer. C'est pourquoi chaque partie du livre s'efforce de proposer des pistes concrètes : stratégies d'intervention, ressources disponibles, initiatives locales, programmes éducatifs, pratiques de soins sensibles aux traumas, politiques publiques à repenser.

Ce livre est donc à la fois un cri, un guide et un manifeste. Un cri contre l'indifférence. Un guide pour celles et ceux qui cherchent à comprendre et à aider. Un manifeste pour une société plus juste, plus consciente et plus solidaire.

Une œuvre en dialogue

Enfin, ce livre ne prétend pas clore le débat. Il se veut en dialogue avec les recherches existantes, les luttes en cours, les pratiques professionnelles, les expériences vécues. Il appelle à la vigilance critique, à l'échange, à la remise en question permanente des normes et des pratiques.

Parce qu'il n'y aura jamais une seule manière de comprendre les violences, parce qu'aucune réponse ne saurait être universelle, ce livre invite à penser ensemble, à débattre, à écouter, à créer des espaces communs de réflexion et d'émancipation.

2. Les formes de violences

Comprendre les violences conjugales et sexuelles suppose de dépasser une vision réductrice ou spectaculaire qui se limite aux coups ou aux agressions sexuelles les plus explicites. Les violences se déclinent sous de nombreuses formes, souvent intriquées, progressives, silencieuses. Elles s'inscrivent dans un continuum d'abus allant de l'intimidation subtile à la destruction psychique ou physique, en passant par des atteintes à l'autonomie, à la dignité, à l'intégrité corporelle ou mentale. Cette section propose une typologie analytique des principales formes de violences exercées dans le cadre conjugal ou sexuel.

2.1 Violence physique, psychologique, sexuelle, économique

Les violences peuvent se manifester par des gestes, des paroles, des omissions, des pressions, des humiliations, des contraintes ou des privations. Si chacune de ces formes peut exister de manière distincte, elles se renforcent souvent mutuellement dans les situations d’emprise.

Violence physique

La violence physique est la forme la plus visible, la plus immédiatement reconnaissable, mais paradoxalement pas toujours la plus dénoncée. Elle comprend les coups, les gifles, les strangulations, les brûlures, les morsures, les secousses, les blessures infligées avec ou sans arme, les séquestrations, les bousculades ou encore le fait de priver délibérément une personne de soins lorsqu’elle est blessée.

Ces violences peuvent s’inscrire dans un cycle où périodes d’agression et de "lune de miel" se succèdent, ce qui rend d’autant plus difficile pour la victime de prendre conscience de la gravité de la situation. La crainte des représailles, le sentiment de honte, ou encore l’attachement à l’agresseur, peuvent mener à un silence durable.

Les conséquences sont souvent graves : lésions corporelles, handicaps, troubles psychosomatiques, fausses couches, voire décès. Les féminicides conjugaux constituent l’expression

ultime de cette logique destructrice, et leur fréquence reste alarmante dans de nombreux pays.

Violence psychologique

Souvent invisible, la violence psychologique agit comme un lent poison. Elle se manifeste par l'humiliation, le mépris, les injures, les menaces, la culpabilisation, les critiques incessantes, le chantage affectif, l'isolement imposé, la surveillance constante, la dévalorisation, la manipulation ou la terreur silencieuse.

Cette violence fragilise progressivement l'estime de soi, réduit la capacité de penser par soi-même, provoque de la confusion, de l'anxiété, des troubles du sommeil, des états dépressifs ou post-traumatiques. Elle installe un climat de peur permanent, où la victime apprend à anticiper les réactions de l'agresseur, à s'autocensurer, à vivre dans une vigilance douloureuse.

Contrairement à une idée reçue, la violence psychologique ne précède pas nécessairement la violence physique ; elle peut s'y substituer, la remplacer ou s'y entremêler. Dans les contextes conjugaux à longue durée, c'est souvent elle qui constitue la trame continue de l'emprise.

Violence sexuelle

La violence sexuelle ne se limite pas au viol ou à l'agression commise par un inconnu. Dans le cadre conjugal ou intime, elle prend des formes multiples : rapports imposés sous la menace ou la pression affective, absence de consentement, refus du

préservatif, sexualité non désirée vécue comme un devoir conjugal, pratiques dégradantes imposées, déni du droit à refuser ou à interrompre l'acte.

Elle peut aussi inclure l'exploitation sexuelle, l'enregistrement ou la diffusion d'images sans consentement, l'exposition forcée à de la pornographie, les attouchements sur des personnes vulnérables ou inconscientes, ou encore les agressions commises sur des enfants.

Le viol conjugal, bien que reconnu dans la loi de plusieurs pays, demeure difficile à dénoncer, tant il contredit l'imaginaire encore tenace d'une disponibilité sexuelle implicite dans le couple. Pourtant, l'absence de consentement reste le critère fondamental, quel que soit le lien entre la victime et l'agresseur.

Violence économique

Souvent négligée ou mal comprise, la violence économique est un levier de contrôle extrêmement puissant. Elle consiste à priver la personne de ressources financières, à l'empêcher de travailler, à confisquer ou surveiller ses revenus, à l'endetter contre sa volonté, à exercer un chantage matériel, ou encore à refuser de contribuer aux dépenses essentielles du foyer.

Cette forme de violence crée une dépendance matérielle qui piège la victime dans la relation abusive. Elle est particulièrement redoutable lorsque des enfants sont impliqués, lorsque le statut d'immigration dépend du conjoint, ou lorsque la personne est sans soutien extérieur. L'impossibilité de

subvenir à ses besoins constitue alors une barrière majeure à la fuite, à la plainte ou à la reconstruction.

Une interaction destructrice

Ces formes de violences ne sont pas cloisonnées. Elles coexistent, s'enchevêtrent, se renforcent. Le passage de l'une à l'autre est fréquent : une violence psychologique chronique peut précéder une première agression physique ; une violence économique peut nourrir une emprise sexuelle ; un climat de peur entretenu par des menaces verbales peut suffire à contraindre à des actes intimes non désirés.

La reconnaissance de cette pluralité des violences, et de leur intrication, est essentielle pour comprendre les situations vécues par les personnes concernées, mais aussi pour mettre en place des stratégies de prévention, d'accueil et d'intervention adaptées.

2.2 Violence conjugale, familiale, institutionnelle

Pour comprendre les violences dans toute leur complexité, il ne suffit pas d'en distinguer les formes (physique, psychologique, sexuelle, économique). Il faut aussi en reconnaître les **cadres relationnels et sociaux** dans lesquels elles s'exercent. Ce n'est pas la nature du geste seul qui détermine la gravité d'une violence, mais aussi le **contexte d'interdépendance**, de vulnérabilité, de pouvoir, dans lequel elle se produit. C'est pourquoi cette sous-section aborde trois cadres essentiels : la violence **conjugale**, la violence **familiale** et la violence **institutionnelle**.

Violence conjugale : une emprise dans l'intime

La violence conjugale désigne l'ensemble des actes de contrôle, de domination, d'humiliation, de coercition ou d'agression exercés par un·e partenaire au sein d'une relation amoureuse, qu'elle soit actuelle ou passée, mariée, pacsée ou non cohabitante. Elle est fondée sur **un déséquilibre de pouvoir**, souvent invisible au départ, mais qui s'installe progressivement par des mécanismes d'emprise affective, de dépendance matérielle et d'isolement social.

Contrairement à l'image réductrice d'un coup de colère soudain, la violence conjugale est **cyclique, répétitive et stratégique**. Elle alterne tensions, explosions, regrets simulés

et apaisements trompeurs. C’est cette dynamique insidieuse qui piège de nombreuses victimes, parfois pendant des années.

Elle touche majoritairement les femmes, mais concerne également des hommes, des personnes transgenres, non binaires, et peut se manifester dans tous les types de couples, y compris les couples homosexuels. Elle peut débuter tôt, dès les premières relations adolescentes, et se poursuivre sur plusieurs décennies si aucun filet de protection n’intervient.

La violence conjugale n’est pas un problème privé : c’est une **question de santé publique, de justice sociale et de droits humains**. Elle détruit des vies, coûte des milliards en services de santé et d’urgence, et tue régulièrement.

Violence familiale : la reproduction du silence et de la terreur

La violence familiale dépasse le couple. Elle inclut les **violences exercées au sein de la cellule familiale**, par les parents, les frères, les sœurs, les grands-parents ou tout autre membre de la famille. Elle englobe les violences envers les enfants (abus sexuels, châtiments corporels, négligence, maltraitance psychologique), les violences intergénérationnelles, ou encore celles envers les personnes âgées dépendantes.

Ce type de violence est souvent **très difficile à dévoiler**, car il touche à des figures affectivement puissantes, comme la mère, le père ou les enfants. La loyauté familiale, la peur de rompre le lien, la honte ou encore le conditionnement culturel ("on ne

parle pas de ce qui se passe chez nous") participent au maintien du silence. Pourtant, les conséquences sont immenses : troubles de l'attachement, anxiété chronique, difficultés relationnelles, traumatismes complexes, reproduction des schémas violents.

Chez les enfants, grandir dans un climat de peur, d'humiliation ou d'agression, même sans être directement frappé, entraîne des **traces neuropsychologiques durables**. Ces enfants, appelés témoins de violence conjugale ou victimes collatérales, sont aujourd'hui reconnus juridiquement comme des victimes à part entière.

Violence institutionnelle : la domination par les structures

La violence institutionnelle désigne les violences exercées ou permises par des **institutions sociales**, qu'il s'agisse de l'État, du système judiciaire, du corps médical, des établissements d'hébergement, du système scolaire, carcéral ou migratoire. Ce sont des violences **structurelles, souvent systémiques**, qui prennent la forme de négligence, d'abus de pouvoir, d'inaction, de disqualification de la parole des victimes, voire de maltraitance directe.

Quelques exemples :
– un agent de police qui banalise un signalement de violence conjugale ;
– un·e juge qui impose la garde d'un enfant à un père violent ;
– un professionnel de santé qui interroge de manière intrusive ou méprisante une victime d'agression sexuelle ;

– une institution qui oblige une personne migrante à rester avec son agresseur pour ne pas perdre son statut légal.

La violence institutionnelle peut aussi se manifester dans **les délais de traitement, l'insuffisance des services**, la répartition inégalitaire des ressources ou les politiques d'exclusion (par exemple : refus de cohabitation pour les femmes en situation d'itinérance). Elle reproduit les inégalités existantes et en crée de nouvelles.

L'une des caractéristiques les plus douloureuses de la violence institutionnelle est qu'elle intervient souvent **à la suite d'une première violence**, aggravant la détresse initiale de la victime et sapant sa confiance dans le système. C'est ce qu'on appelle la **"double victimisation"**, voire la "victimisation secondaire".

Vers une reconnaissance de la pluralité des contextes

Ces différentes formes de violences – conjugale, familiale, institutionnelle – s'imbriquent souvent. Une femme peut être agressée par son conjoint, dénigrée par sa propre famille qui prend le parti de l'agresseur, puis ignorée ou discréditée par les institutions chargées de la protéger. Un enfant victime d'inceste peut être confronté à l'omerta familiale, puis à l'incrédulité judiciaire ou à des placements successifs insécurisants.

C'est pourquoi il est crucial de penser les violences **non pas en silos**, mais dans leur **continuité et leur enchevêtrement**. La reconnaissance juridique, sociale et politique de cette complexité est la condition première d'une action véritablement efficace, sensible et réparatrice.

2.3 Violences sexuelles : agressions, harcèlement, inceste, viol

Les violences sexuelles constituent l'une des formes les plus graves, les plus destructrices et les plus tues des violences interpersonnelles. Elles touchent principalement, mais non exclusivement, les femmes, les enfants et les personnes minorisées. Elles marquent le corps, l'âme, la parole, la mémoire. Elles sont, encore aujourd'hui, l'objet de **déni, de minimisation, de culpabilisation**, voire d'une inversion perverse où la victime devient suspecte et l'agresseur, présumé innocent jusqu'à l'oubli. Pour lutter contre ces violences, il est indispensable d'en nommer les différentes formes, de les définir avec rigueur et d'en comprendre la dynamique relationnelle, sociale et symbolique.

Agressions sexuelles : une atteinte à l'intégrité sans consentement

L'agression sexuelle désigne tout acte à caractère sexuel commis **sans le consentement libre et éclairé** de la personne, ou dans des conditions où celui-ci est impossible à donner (état de stupeur, ivresse, sommeil, menace, contrainte, minorité d'âge, handicap cognitif, etc.). Il peut s'agir de caresses, d'attouchements, de baisers forcés, de frottements, d'exhibitionnisme imposé, de masturbation devant autrui, d'intrusions sexuelles partielles ou complètes, ou encore de gestes imposés sur ou par une autre personne.

Contrairement à une perception courante, l’agression sexuelle **n’est pas toujours brutale, soudaine ou commise par un inconnu**. Elle peut être progressive, répétée, subtile, intégrée dans une relation affective ou d’autorité (enseignant·e, parent, thérapeute, supérieur hiérarchique, partenaire). Le silence de la victime n’est jamais un consentement. La peur, le choc, la dissociation ou le désir de survie peuvent réduire la personne à l’immobilité ou à l’obéissance apparente.

Les conséquences des agressions sexuelles peuvent être dévastatrices : troubles anxieux, états de stress post-traumatique, dépression, troubles alimentaires, addictions, dissociation, automutilation, suicidabilité, difficultés sexuelles et relationnelles, perte de confiance, isolement social.

Harcèlement sexuel : l'insistance qui détruit

Le harcèlement sexuel est une forme de violence insidieuse, parfois banalisée, qui consiste à imposer à autrui, **de manière répétée ou non**, des propos, des gestes, des comportements à connotation sexuelle qui portent atteinte à sa dignité, créent un climat hostile, dégradant, humiliant ou offensant.

Il peut s’agir de blagues à caractère sexuel, de commentaires sur le physique, de questions intrusives, de regards appuyés, de propositions insistantes, de promesses ou de menaces conditionnant une faveur sexuelle à l'obtention d'un emploi, d'une note, d’un logement. Dans les milieux de travail, d’études ou de soin, il traduit souvent **un abus de pouvoir** fondé sur une inégalité de statut ou de fonction.

Les effets du harcèlement sexuel sont profonds : stress chronique, absentéisme, dégradation de l'estime de soi, peur, colère, sentiment de salissure intérieure. Il constitue un facteur de désengagement social et professionnel majeur, notamment pour les femmes dans les milieux masculinisés.

Inceste : l'interdit brisé, le silence imposé

L'inceste est une violence sexuelle commise **par un membre de la famille**, qu'il soit parent biologique, beau-parent, grand-parent, frère, sœur, oncle, tante, cousin, cousine ou toute autre personne ayant un lien de proximité et d'autorité familiale. Il viole **l'un des fondements anthropologiques majeurs de la vie humaine** : l'interdit de l'inceste, garant des frontières psychiques, sociales et symboliques entre générations, entre amour et sexualité, entre filiation et désir.

L'inceste est souvent commis dans un climat d'ambiguïté affective, de secret familial, de confusion des rôles. Il peut être accompagné d'une double contrainte : aimer et se taire, se taire et survivre. Le parent non agresseur est parfois complice passif ou dans le déni, ajoutant à la trahison initiale un **sentiment d'abandon total**.

Chez l'enfant, l'inceste provoque une confusion majeure entre amour, terreur, plaisir, honte, et détruit les repères fondamentaux de sécurité intérieure. Ses effets s'inscrivent souvent **dans une mémoire traumatique**, marquée par des troubles dissociatifs, des amnésies, des symptômes somatiques

inexpliqués, des troubles de l’attachement, une sexualité douloureuse ou hypersexualisée, une estime de soi pulvérisée.

La reconnaissance de l’inceste reste encore partielle. Le terme lui-même n’a été intégré que récemment dans plusieurs législations. Les procédures judiciaires sont longues, douloureuses, souvent invalidantes pour la victime, qui doit "prouver" ce qu’elle a vécu dans l’intimité, souvent sans témoins.

Le viol : une arme de domination

Le viol, au sens juridique et social, est une agression sexuelle **avec pénétration**, qu’elle soit vaginale, anale, orale, avec un sexe, un objet ou toute autre partie du corps, commise sans consentement. Il est aujourd’hui reconnu comme **un crime grave**, mais trop souvent encore traité avec indulgence, relativisé ou contesté.

Le viol n’est pas un acte sexuel mal encadré : c’est un acte de **domination, d’humiliation, de destruction de l’intégrité**. Il peut être unique ou répété, commis par un inconnu ou un proche, sur un adulte ou un enfant. Le viol conjugal, longtemps ignoré, commence à être reconnu comme une forme spécifique et fréquente, qui détruit la confiance, l’autonomie, la sécurité dans le cadre même supposé protéger.

Les séquelles sont multiples : troubles psychiatriques graves, difficultés relationnelles, dérèglements du schéma corporel, conduites à risque, perte de sens, crise existentielle profonde. Le viol détruit la liberté d’habiter son propre corps. Et dans

bien des cas, la réponse institutionnelle – mise en doute, absence de poursuite, jugement sexiste – aggrave encore le traumatisme initial.

Une violence systémique, pas une somme d'horreurs individuelles

Les violences sexuelles ne relèvent pas uniquement de la pathologie de certains individus. Elles s'inscrivent dans une **culture du viol**, c'est-à-dire un ensemble de croyances, de pratiques, de représentations sociales qui banalisent, excusent ou justifient ces violences. Cela inclut la sexualisation des filles dès l'enfance, l'objectification des femmes dans les médias, l'impunité des agresseurs, les blagues sexistes, la tolérance au harcèlement, l'éducation sexuelle lacunaire, ou encore la minimisation des faits dans le discours judiciaire.

Il ne suffit pas de dénoncer les actes. Il faut déconstruire les systèmes, repenser les éducations, protéger les corps et les esprits. Il faut créer une culture du **consentement, du respect et de la réparation**. Ce travail est lent, mais nécessaire. Il commence par les mots. Il continue dans les lois, les écoles, les familles, les tribunaux. Et il se poursuit dans la reconnaissance du droit fondamental de toute personne à disposer librement, dignement et pleinement de son corps.

3. Mécanismes de la violence

3.1 Le cycle de la violence et l’emprise

Comprendre les mécanismes de la violence conjugale et sexuelle implique de dépasser la seule logique des actes visibles pour explorer les **dynamiques répétitives, subtiles, souvent invisibles**, qui piègent les victimes dans un enchaînement d’abus, de confusion, d’espoir et de terreur. L’une des clés de cette compréhension est la notion de **cycle de la violence**, mise en lumière dès les années 1970, ainsi que celle d’**emprise**, phénomène psychique et relationnel complexe qui prive la victime de sa liberté intérieure.

Le cycle de la violence : une spirale enfermante

Le cycle de la violence a été théorisé pour la première fois par la psychologue américaine **Lenore E. Walker** en 1979. Il décrit la manière dont les violences conjugales s’organisent en **phases successives** qui se répètent, se renforcent et rendent la sortie de la relation de plus en plus difficile.

On distingue généralement **quatre phases** dans ce cycle :

1. **Phase de tension** : Une atmosphère tendue s’installe, marquée par des reproches, des humiliations, des critiques ou un silence glacial. La victime, en état d’alerte, tente d’apaiser, d’anticiper, de se conformer pour éviter « l’explosion ».
2. **Phase d’agression** : La violence éclate, sous forme verbale, psychologique, physique, sexuelle ou

économique. Elle est souvent brutale, soudaine, et laisse la victime sidérée, impuissante, apeurée.

3. **Phase de justification** : L'agresseur nie, minimise, ou justifie ses actes : il accuse la victime (« Tu m'as poussé à bout »), invoque l'alcool, le stress, l'enfance difficile. Cette phase confond la victime, qui cherche des explications et peut se sentir responsable.
4. **Phase de rémission ou « lune de miel »** : L'auteur de violence peut faire preuve de repentir, demander pardon, promettre de changer, redevenir tendre, attentionné. La victime reprend espoir, croit au changement, reste dans la relation… jusqu'à la prochaine tension.

Ce cycle **s'accélère et s'intensifie avec le temps**, les phases de rémission se raccourcissant, la violence augmentant, et la confusion de la victime devenant plus profonde. C'est une **spirale coercitive**, dans laquelle la victime perd peu à peu son autonomie psychique et sa capacité à percevoir la gravité des faits.

L'emprise : l'aliénation mentale progressive

Le concept d'**emprise** renvoie à un processus lent et insidieux de domination psychologique, dans lequel l'agresseur **prend le contrôle de la pensée, des émotions, de la perception et de la volonté** de la personne victime. Contrairement à l'idée d'une violence ouverte, l'emprise se tisse dans la répétition des gestes, la confusion des messages, l'alternance de menaces et

d’attentions, de mépris et d’amour, de froideur et de réassurance.

Plusieurs **mécanismes psychologiques** sont à l’œuvre dans l’emprise :

- **L’isolement** : l’auteur coupe progressivement la victime de ses proches, de ses amis, de ses repères extérieurs. Sans témoins, il devient l’unique référence.
- **La dévalorisation** : la victime est rabaissée, humiliée, critiquée, comparée. Elle en vient à croire qu’elle ne vaut rien, qu’elle mérite cette situation, qu’elle est incapable de vivre sans l’autre.
- **La culpabilisation** : l’agresseur inverse les responsabilités : « Si tu ne m’avais pas provoqué, je ne t’aurais pas frappée », « Tu me rends fou, tu me fais mal agir ».
- **La dépendance** : affective, économique, psychique. L’agresseur rend la victime dépendante, puis l’accuse de faiblesse. Il peut s’approprier son argent, son corps, ses enfants, ses papiers.
- **L’inversion de la réalité** (ou gaslighting) : la victime doute de ce qu’elle voit, ressent ou comprend. L’agresseur nie les faits, réécrit l’histoire, la traite de folle, de paranoïaque.
- **La peur intériorisée** : même en l’absence de violence physique, la menace est omniprésente, subtile ou

explicite. Un regard, un silence, une porte qui claque peuvent suffire à terrifier.

L'emprise fonctionne comme une **prise d'otage psychique**. La victime n'est pas « passive » ni « naïve », comme on l'entend trop souvent. Elle est sous emprise, c'est-à-dire sous l'influence d'un système de contrôle qui **altère sa capacité de jugement et d'action**. Son libre arbitre est affaibli, non aboli, mais gravement entravé.

Pourquoi il est si difficile de partir

De l'extérieur, il peut sembler évident que la victime « n'a qu'à partir ». Mais cette injonction nie la réalité de l'emprise, de la peur, du danger réel, de la dépendance matérielle ou affective, des enfants à protéger, du manque de soutien, de la honte, ou du trouble psychotraumatique déjà installé.

Partir d'une relation d'emprise, ce n'est pas « fuir une mauvaise relation » : c'est **rompre un lien de survie paradoxal**, sortir d'une prison invisible, affronter le vide, l'incertitude, parfois les représailles. C'est un processus souvent long, ambivalent, semé de rechutes, de tentatives, de reculs, qui nécessite **un accompagnement spécialisé, sécurisant et non jugeant**.

Repenser la notion de consentement à l'aune de l'emprise

L'un des apports majeurs des recherches féministes et cliniques contemporaines est la remise en question du consentement tel qu'il est souvent défini de manière **juridique, formelle,**

abstraite. Peut-on consentir librement quand on est sous emprise ? Peut-on dire « oui » quand on a appris à obéir pour survivre ? Peut-on refuser quand le non est synonyme de danger, de rejet, d'humiliation ou de violence aggravée ?

L'emprise oblige à **repenser le consentement comme un acte libre, éclairé, réversible et sans contrainte**. Cela implique de ne plus juger les victimes à l'aune de leurs choix apparents, mais de comprendre la réalité psychique dans laquelle ces choix ont été faits. Cela exige aussi que les institutions, les intervenants, la justice et la société dans son ensemble cessent de blâmer les victimes pour les conduites de survie qu'elles ont dû adopter.

3.2 Le rôle de la domination et du contrôle

Dans toute relation violente, qu'elle soit conjugale, familiale, institutionnelle ou sexuelle, **le contrôle et la domination ne sont pas des effets secondaires**, mais des **mécanismes centraux, intentionnels, organisés**, qui structurent le lien de pouvoir et fondent la persistance de la violence. Comprendre ce rôle est indispensable pour déconstruire les mythes persistants sur la violence « accidentelle », « mutuelle » ou « réciproque », et replacer les faits dans leur **logique de système**.

La domination : une volonté de supériorité

La domination renvoie à un rapport **asymétrique**, dans lequel une personne exerce une autorité, une influence, un pouvoir décisionnel sur une autre, souvent sans son consentement réel. Dans les contextes de violences, cette domination **ne se manifeste pas uniquement par la force physique**, mais par une pluralité de moyens, souvent **psychologiques, symboliques, économiques ou sociaux**.

Le ou la dominant·e n’agit pas toujours de façon brutale. La domination peut être douce, feutrée, apparemment bienveillante. Elle s’appuie sur des **croyances de supériorité**, parfois intériorisées de manière inconsciente : supériorité masculine, adulte, parentale, institutionnelle, raciale, culturelle, intellectuelle, etc. Dans le cas des violences sexuelles, elle peut reposer sur la **croyance au droit d’accès au corps d’autrui**.

Ce rapport de domination est souvent **naturalisé** par des discours normatifs : « les hommes sont comme ça », « les femmes sont trop sensibles », « les enfants doivent obéir », « il faut de la discipline », « elle l'a cherché », etc. Ces justifications sociales et culturelles **banalisent la domination** et rendent invisibles les abus qu'elle engendre.

Le contrôle : une stratégie continue et ajustée

La **domination se maintient par le contrôle**, c'est-à-dire par l'ensemble des **techniques, tactiques et dispositifs mis en œuvre pour surveiller, contraindre, isoler, affaiblir, ou manipuler** la personne ciblée. Le contrôle n'est pas toujours visible, car il est souvent **dispersé, progressif, codé, intégré dans le quotidien**.

Il existe plusieurs formes de contrôle :

- **Contrôle comportemental** : interdictions (sortir, téléphoner, s'habiller d'une certaine manière), exigences de disponibilité permanente, soumission à des routines imposées.
- **Contrôle émotionnel** : alternance entre réconfort et menace, production de culpabilité, infantilisation, peur intériorisée de déplaire ou de déclencher une crise.
- **Contrôle économique** : privation d'argent, interdiction de travailler, confiscation des biens, surveillance des dépenses, dépendance financière.

- **Contrôle social** : isolement des proches, interdiction de voir amis ou famille, surveillance des communications, contrôle des réseaux sociaux.
- **Contrôle sexuel** : rapports imposés, chantage affectif, obligation de satisfaire, surveillance du corps, jalousie extrême, objectivation.
- **Contrôle cognitif** : manipulation, mensonges, déni des faits, réécriture de la réalité (gaslighting), limitation des choix, disqualification du raisonnement.

Le but du contrôle est **d'installer une asymétrie de pouvoir durable**, où la personne dominée **n'agit plus en fonction de sa propre volonté**, mais selon les attentes, la peur ou l'anticipation de l'autre. Il s'agit d'un **conditionnement comportemental**, proche de l'endoctrinement dans certains cas.

Contrôle et société : le soutien des structures

La domination et le contrôle ne sont pas uniquement interpersonnels. Ils s'exercent aussi **à travers des institutions, des normes, des représentations sociales** qui **renforcent, légitiment ou ignorent la violence**. Une justice qui banalise les violences conjugales, une police qui minimise les plaintes, une culture qui sexualise les enfants ou excuse les agresseurs, une école qui ne croit pas les élèves victimes : tous ces dispositifs institutionnels **reproduisent la domination** à grande échelle.

La **violence patriarcale**, par exemple, s’appuie sur une **structure sociale hiérarchique**, dans laquelle les hommes bénéficient d’un ensemble d’avantages historiques, économiques et symboliques, souvent invisibles à leurs propres yeux. Ce système donne aux agresseurs un **pouvoir de contrôle élargi**, soutenu par des lois biaisées, des mythes culturels et un silence collectif.

De la domination à la dépossession de soi

Le contrôle permanent, la surveillance constante, les humiliations répétées, la privation de liberté produisent chez la victime un **état de stress chronique, une désorientation psychique, une perte d’estime de soi**. La personne ne sait plus ce qu’elle veut, ce qu’elle ressent, ce qu’elle pense. Elle vit dans un état d’hypervigilance, d’effacement, de honte. On parle alors de **dépossession de soi**, un phénomène proche de la dissociation ou de l’effondrement identitaire.

Cette dépossession rend la victime **plus vulnérable au maintien de la violence**, et plus difficile à soutenir si les professionnel·les ou les proches ne comprennent pas la nature systémique de la domination. Le danger, ici, n’est pas seulement physique : il est **symbolique, relationnel, psychique**. Il attaque l’âme, l’autonomie, l’existence même.

Reconnaître le pouvoir, redonner du pouvoir

Nommer le contrôle et la domination, c’est **dévoiler les structures de pouvoir cachées** dans les relations abusives. C’est comprendre que la violence n’est pas le fruit d’un «

conflit », d’un « malentendu » ou d’un « excès de passion », mais **l’expression d’un rapport de pouvoir unilatéral**, dans lequel l’un impose, et l’autre subit.

Pour lutter contre ces mécanismes, il faut **redonner du pouvoir** aux personnes victimes : pouvoir de comprendre, de parler, de choisir, d’être crues, d’être protégées. Et cela passe par **des lois, des politiques, des formations**, mais aussi par un **changement de culture collective**, qui refuse la banalisation de la domination.

3.3 Pourquoi les victimes restent-elles?

L’une des questions les plus fréquemment posées – parfois avec curiosité, parfois avec incompréhension ou jugement – est celle-ci : **« Pourquoi reste-t-elle ? »** ou **« Pourquoi ne part-il pas ? »** Cette interrogation, en apparence simple, **révèle l’ampleur de l’incompréhension sociale du phénomène de l’emprise**, et le fait que l’on continue à **attendre des victimes qu’elles soient les actrices principales de leur propre salut**, sans mesurer les obstacles systémiques, psychologiques, matériels et affectifs auxquels elles font face.

Une question qui renverse la charge de responsabilité

Dès lors qu’on demande pourquoi la victime reste, on sous-entend qu’elle **aurait pu partir**, et donc qu’elle **partage une part de responsabilité dans la poursuite des violences**. Cette posture, souvent inconsciente, **renforce la culpabilité des victimes** et détourne l’attention du seul véritable problème : **la persistance de comportements abusifs chez l’agresseur**, et l’absence de réponses efficaces de la société.

La bonne question n’est donc pas « pourquoi reste-t-elle ? », mais bien :
Pourquoi la violence dure-t-elle ? Pourquoi est-il si difficile de partir ? Pourquoi la société ne protège-t-elle pas mieux ?

Les barrières psychologiques : emprise, peur, honte

Un facteur central pour comprendre le maintien dans la relation violente est **l'emprise**. Comme exposé dans la section précédente, celle-ci repose sur un **contrôle progressif**, souvent invisible, qui altère la perception de la réalité, mine l'estime de soi, et rend la personne **dépendante psychiquement de son agresseur**. La victime doute de ses propres perceptions, s'interroge sur sa légitimité, se sent responsable ou incapable de vivre sans l'autre.

À cette emprise s'ajoutent **la peur des représailles**, **la honte d'avoir été victime**, **la peur d'être jugée ou rejetée**, ou encore **le souci de protéger les enfants**. Certaines victimes redoutent même d'être **tuées en cas de départ**, peur qui est loin d'être infondée : les féminicides ont souvent lieu au moment de la séparation ou dans les semaines qui suivent.

Les obstacles matériels, juridiques, sociaux

Au-delà de la dimension psychologique, **les facteurs matériels jouent un rôle majeur** dans l'impossibilité de partir :

- **Dépendance économique** : pas d'argent, pas d'emploi, pas de logement possible sans l'agresseur.
- **Enfants en commun** : peur de perdre la garde, crainte des répercussions sur eux, menaces de l'autre parent.
- **Isolement social** : rupture avec la famille, les amis, les soutiens extérieurs.

- **Barrières juridiques** : procédures longues, coûteuses, incertaines, parfois instrumentalisées par l'agresseur.
- **Manque de structures d'accueil** : refuges pleins, délais d'attente, critères d'admission trop stricts.

Pour de nombreuses victimes, **rester est parfois perçu comme le moindre mal** face à l'ampleur des risques d'une fuite sans filet.

L'amour, l'attachement, l'espoir

Il ne faut pas négliger la part **affective et symbolique** du lien. Une personne victime peut encore **aimer son agresseur**, croire qu'il changera, se raccrocher aux moments heureux du passé, ou aux excuses formulées après les violences. Cette **alternance entre la violence et les périodes d'accalmie ou de réparation** crée un attachement complexe, souvent qualifié de **traumatique**.

Dans certains cas, la victime a **intériorisé des normes culturelles, religieuses ou familiales** qui valorisent l'endurance, le sacrifice, ou la stabilité du couple à tout prix. Elle peut craindre d'être stigmatisée en tant que mère célibataire, femme divorcée, ou personne « brisée ». La peur de ne pas être crue ou d'être vue comme une « mauvaise victime » renforce le silence.

Quand la société échoue à protéger

Les mécanismes d'emprise et de dépendance ne suffiraient pas à expliquer la persistance des violences si **la société jouait**

pleinement son rôle de protection, de soutien et de réparation. Or, dans bien des cas, **les institutions reproduisent la violence ou l'ignorent** : plainte non enregistrée, retrait de la garde aux mères protectrices, minimisation des faits, stéréotypes racistes ou sexistes dans le traitement judiciaire, manque de formation des intervenants, etc.

Ainsi, les victimes restent aussi parce que **le monde extérieur ne leur offre pas une véritable alternative**. Quitter un agresseur ne suffit pas ; encore faut-il **pouvoir être en sécurité, reconstruire sa vie, être accompagnée**.

Le chemin vers le départ

Malgré toutes ces barrières, **de nombreuses victimes parviennent à partir**. Ce départ est rarement soudain. Il est **progressif, semé de doutes, de retours en arrière, de peurs surmontées**. Il peut nécessiter **plusieurs tentatives**, parfois espacées de mois ou d'années. Chaque pas vers la sortie – parler à une amie, consulter un professionnel, ouvrir un compte bancaire secret – est un acte de résistance.

Ce chemin ne peut être exigé, précipité ou jugé. Il doit être **accompagné, soutenu, respecté**. Il exige que l'on cesse de demander aux victimes pourquoi elles restent, et que l'on commence à **écouter, croire, protéger et responsabiliser les agresseurs**.

4. Les personnes concernées

4.1 Victimes : femmes, hommes, enfants, personnes LGBTQ+

Les violences conjugales et sexuelles n'épargnent aucun groupe. Elles traversent les genres, les générations, les cultures et les classes sociales. Toutefois, certaines personnes sont plus exposées, plus vulnérabilisées ou encore moins reconnues comme victimes. Identifier les populations concernées ne revient pas à hiérarchiser les souffrances, mais à reconnaître les multiples formes que prennent les violences selon les contextes, les normes sociales, les rapports de pouvoir et les mécanismes d'exclusion.

Femmes : la majorité invisible

Les femmes représentent encore aujourd'hui la grande majorité des victimes de violences conjugales et sexuelles dans le monde. Elles subissent des violences genrées enracinées dans une culture patriarcale persistante, qui banalise la domination masculine, justifie la jalousie possessive, sexualise le contrôle et culpabilise les victimes. Les violences conjugales touchent les femmes dans leur intimité, leur sécurité, leur autonomie. Les féminicides – ultime expression de la violence patriarcale – sont l'aboutissement tragique d'un continuum de violences souvent minimisé ou ignoré. Les femmes migrantes, racisées, en situation de handicap ou économiquement dépendantes sont encore plus vulnérables à ces violences.

Hommes : entre invisibilité et stigmatisation

Si les hommes sont moins nombreux à être victimes, ils le sont bel et bien, et souvent dans un grand isolement. Ils font face à un double tabou : celui d'être victimes d'une agression, et celui de ne pas correspondre à l'image virile traditionnellement valorisée. Beaucoup hésitent à dénoncer les violences conjugales ou sexuelles qu'ils subissent, par peur d'être ridiculisés, disqualifiés, ou même accusés à leur tour. Lorsqu'un homme est agressé par une femme, les institutions ont parfois du mal à reconnaître la gravité des faits. Les représentations sociales du genre influencent donc profondément la légitimité accordée à leur parole.

Enfants : victimes secondaires ou premières

Les enfants sont à la fois témoins, otages et victimes directes des violences conjugales ou intrafamiliales. Leur exposition, même passive, à des scènes de violence constitue une forme de maltraitance reconnue par les instances de protection de la jeunesse. Nombreux sont ceux qui grandissent dans des environnements toxiques où la peur, l'instabilité émotionnelle et la coercition remplacent la tendresse et la sécurité. Les violences sexuelles sur mineurs – qu'il s'agisse d'attouchements, de viols ou d'inceste – restent encore aujourd'hui l'objet de dénis sociaux puissants. Elles laissent des séquelles profondes, souvent durables, sur le développement affectif, cognitif et social des enfants.

Personnes LGBTQ+ : violence structurelle et rejet

Les personnes issues des communautés LGBTQ+ subissent des formes spécifiques de violence, à l'intersection de leur orientation sexuelle, de leur identité ou expression de genre, et de normes sociales hétéronormatives. Les violences conjugales dans les couples non hétérosexuels sont encore largement méconnues, parfois niées ou mal prises en charge. Le coming out, l'outing forcé, les menaces de rejet familial, les violences « correctrices » ou les agressions motivées par la haine sont des réalités fréquentes. Les personnes transgenres, en particulier, sont exposées à un niveau extrêmement élevé de violence, y compris dans les services censés les protéger. Trop souvent, leur accès aux ressources juridiques, médicales ou psychologiques est entravé par des discriminations systémiques.

Prendre en compte la pluralité des vécus

Il est crucial de penser les violences non comme des événements isolés, mais comme des processus ancrés dans des rapports de domination. Le genre, l'orientation sexuelle, l'âge, le handicap, la précarité, la situation migratoire, ou encore l'appartenance ethnique façonnent la façon dont les violences sont vécues, perçues, racontées, dénoncées – et traitées. Une approche intersectionnelle permet de mieux comprendre pourquoi certaines victimes sont ignorées, mal protégées ou réduites au silence.

Les politiques publiques et les dispositifs d’aide doivent donc être pensés dans une perspective inclusive et équitable, qui ne laisse personne à l’écart. Toute victime, quel que soit son profil, a droit à la reconnaissance, à la sécurité et à la justice.

4.2 Les auteurs de violences : profils et comportements

Comprendre les auteurs de violences conjugales et sexuelles est une démarche essentielle pour prévenir les récidives, construire des programmes de responsabilisation et déconstruire les mythes qui entourent la violence. Si le réflexe courant consiste à diaboliser ou pathologiser l'auteur, une approche plus nuancée permet de mieux cerner la complexité des facteurs en jeu, sans excuser les actes commis.

Une diversité de profils, une même volonté de contrôle

Les auteurs de violences ne correspondent pas tous au stéréotype du « monstre » ou du « psychopathe ». La majorité d'entre eux sont des individus insérés socialement, parfois perçus comme irréprochables dans leur sphère publique. La violence n'est pas nécessairement constante : elle peut être ponctuelle ou cyclique, mais elle est presque toujours ancrée dans une logique de domination. L'un des traits communs observés est la volonté de contrôler l'autre — ses actes, ses émotions, son autonomie, son corps — par des moyens qui peuvent être physiques, psychologiques, sexuels ou économiques.

Il existe toutefois des typologies différenciées. Certains auteurs exercent une violence instrumentale, calculée, visant à asseoir leur pouvoir. D'autres présentent des comportements impulsifs,

avec une faible tolérance à la frustration, ou des troubles de la régulation émotionnelle. Les auteurs ayant été eux-mêmes exposés à des violences dans l'enfance ou dans leur couple parental ne sont pas rares. Cette exposition antérieure ne justifie rien, mais elle éclaire certains mécanismes de reproduction.

La banalisation, l'auto-justification et le déni

Les auteurs de violences développent souvent des stratégies psychologiques pour éviter de se confronter à la gravité de leurs actes. La banalisation (« c'était juste une gifle »), l'inversion de la culpabilité (« elle m'a poussé à bout »), ou la négation pure et simple (« je ne l'ai jamais touchée ») sont fréquentes. Ces mécanismes de défense permettent de maintenir une image valorisante de soi et d'éviter toute remise en question. Dans certains cas, la violence est même rationalisée comme un droit ou une réponse légitime à une perte de contrôle perçue dans le couple.

Ces justifications s'appuient sur des normes sociales implicites qui tolèrent — voire valorisent — certaines formes de domination masculine, de virilité agressive ou d'appropriation du corps d'autrui. Ainsi, les auteurs ne sont pas toujours conscients d'être violents : ils s'inscrivent dans des représentations genrées et relationnelles profondément enracinées.

Facteurs de risque et trajectoires

Les recherches mettent en lumière plusieurs facteurs de risque associés aux comportements violents, sans que ceux-ci forment une recette unique :

- Antécédents de violence dans l'enfance (comme témoin ou victime)
- Modèle parental basé sur la coercition ou le contrôle
- Dépendances (alcool, drogues, jeux)
- Troubles de la personnalité ou traits narcissiques, antisociaux
- Idéologie sexiste, homophobe ou hypermasculine
- Difficultés à gérer les conflits et les émotions

Ces facteurs interagissent avec des contextes relationnels spécifiques : jalousie obsessionnelle, peur de l'abandon, sentiment d'humiliation, perte de pouvoir perçue dans le couple. La violence surgit alors comme un moyen d'exercer une emprise, de punir, de détruire l'autre ou de se protéger soi-même d'une angoisse narcissique.

La responsabilité au cœur du processus

Identifier les déterminants de la violence ne signifie pas réduire l'auteur à ses fragilités ni dissoudre sa responsabilité. Toute violence est un choix. Elle est un acte, souvent réitéré, qui engage la volonté, même si elle est influencée par des

déterminants multiples. Le travail avec les auteurs de violence repose ainsi sur la reconnaissance pleine et entière de leur responsabilité, sans relativisme. C’est la première étape vers un changement durable.

Les programmes de responsabilisation des auteurs — lorsqu’ils existent — visent à déconstruire les croyances légitimant la violence, à développer l’empathie pour les victimes, à enseigner des compétences émotionnelles et à promouvoir une masculinité non violente. Toutefois, ces programmes sont encore trop peu accessibles, sous-financés, et parfois imposés dans des cadres judiciaires peu propices à une réelle introspection.

Un travail difficile, mais nécessaire

Travailler avec les auteurs de violence est complexe, souvent ingrat, et sujet à controverses. Certains estiment que les ressources devraient d’abord aller aux victimes, ce qui est légitime. Pourtant, dans une perspective préventive, comprendre et intervenir auprès des auteurs est incontournable. Si rien n’est fait, les cycles de violence se poursuivent, souvent avec de nouvelles victimes.

Reconnaître la diversité des auteurs, leur humanité, sans jamais excuser leurs actes, permet de sortir des impasses morales et de promouvoir une société qui refuse toutes les formes de violences interpersonnelles. Cela implique d’investir dans la prévention primaire, dans l’éducation affective et sexuelle, et

dans la transformation des rapports de pouvoir dans les sphères privées comme publiques.

4.3 Les enfants exposés aux violences

Les enfants exposés à la violence conjugale, familiale ou sexuelle ne sont pas de simples témoins passifs : ils sont des victimes à part entière. Que la violence soit directe — lorsqu'elle leur est infligée — ou indirecte — lorsqu'ils assistent aux agressions subies par un parent, généralement la mère —, elle laisse des marques profondes et durables. Ces expériences de vie, souvent tues ou minimisées, affectent le développement cognitif, affectif, relationnel et physique de l'enfant. La violence devient un langage qu'il apprend à décrypter, parfois à reproduire, ou à intérioriser sous forme de peur, de culpabilité ou d'impuissance.

Être témoin, c'est déjà subir

Lorsqu'un enfant est témoin de violences conjugales, il vit dans un climat d'insécurité constante. Les cris, les bris d'objets, les coups, les silences lourds et menaçants, les manipulations ou les humiliations verbales constituent un environnement où la peur devient permanente. L'enfant, même s'il n'est pas directement agressé, développe des troubles liés à cette ambiance instable : anxiété, hypervigilance, difficultés scolaires, perturbations du sommeil, agressivité, repli sur soi, troubles somatiques. Il peut aussi adopter une posture de « petit adulte », tentant de protéger le parent violenté ou de maintenir la paix à la maison au prix de sa propre enfance.

Dans certains cas, l’enfant est utilisé comme instrument de contrôle ou de chantage dans le cadre de la violence : menace d’enlèvement, instrumentalisation lors de la séparation, manipulation affective pour nuire au lien parental. Il peut devenir une cible secondaire, punie pour atteindre ou dominer l’autre parent.

Violence directe et polyvictimisation

Outre le fait d’être témoin, de nombreux enfants subissent directement des violences : coups, menaces, négligence, abus sexuels. On parle alors de *polyvictimisation*, c’est-à-dire l’exposition à plusieurs formes de violence cumulées. Cette situation est fréquente dans les foyers marqués par la violence conjugale. Les enfants peuvent ainsi passer d’un rôle à l’autre : témoin, victime, parfois même auteur de violence à leur tour, dans une dynamique où les repères affectifs et éthiques sont brouillés.

Les conséquences sont d’autant plus graves que la violence survient à un âge précoce, pendant les périodes critiques du développement neurocognitif. Le stress chronique modifie le fonctionnement du cerveau, particulièrement dans les zones liées à l’émotion, la mémoire et la régulation du comportement. L’enfant développe souvent un attachement insécurisé ou désorganisé, pouvant donner lieu à des troubles de la personnalité à l’adolescence ou à l’âge adulte.

Silence, honte et loyauté divisée

Les enfants exposés à la violence sont souvent pris dans un double interdit : celui de dénoncer ce qu'ils vivent et celui de trahir un parent, souvent aimé malgré ses actes. Cette loyauté conflictuelle provoque un profond clivage intérieur. Le silence devient une stratégie de survie, parfois renforcée par la peur des représailles ou par la minimisation de l'entourage. Certains enfants protègent même le parent violent, en tentant de rationaliser ses gestes ou de les excuser.

La honte, le sentiment de culpabilité — « si j'avais été plus sage, ça ne serait pas arrivé » — et la peur de ne pas être crus les empêchent de demander de l'aide. Leur souffrance demeure alors invisible, parfois même dans les institutions censées les protéger.

Conséquences à long terme

Les séquelles de l'exposition à la violence peuvent se prolonger jusqu'à l'âge adulte : dépression, troubles anxieux, conduites à risque, difficultés relationnelles, dépendances, tendances suicidaires. Le risque de reproduction de la violence, que ce soit comme auteur ou comme victime, est également documenté. Si l'enfant n'a pas accès à un accompagnement thérapeutique ou à un environnement protecteur, la violence risque de devenir une norme relationnelle intériorisée.

À l'inverse, les enfants peuvent aussi faire preuve d'une résilience remarquable, à condition d'avoir au moins un adulte de confiance, une écoute empathique, une stabilité affective

restaurée. L’intervention précoce, l’éducation à l’égalité, et la reconnaissance institutionnelle de leur souffrance sont essentielles pour briser le cycle intergénérationnel des violences.

Devoir de protection collective

Reconnaître le statut de victime des enfants exposés à la violence ne suffit pas. Il faut leur garantir un accès à la parole, à la protection judiciaire, à des ressources psychosociales adaptées à leur âge et à leur vécu. Trop souvent, leur souffrance est minimisée dans les procédures juridiques de séparation, de garde ou de protection de la jeunesse. Leurs besoins spécifiques sont éclipsés par les conflits entre adultes ou par la peur d’étiqueter des parents en difficulté.

Protéger les enfants, c’est aussi refuser la violence dans toutes ses formes, y compris celle qui s’exerce par le silence, le déni ou l’inaction. Il ne s’agit pas seulement d’éviter les coups, mais de garantir un environnement émotionnellement sain, sécurisant et respectueux. Cette exigence doit guider les décisions éducatives, juridiques, politiques, car de leur bien-être dépendent nos sociétés futures.

5. Conséquences des violences

5.1 Impact psychologique et psychiatrique

Les violences conjugales et sexuelles, qu'elles soient ponctuelles ou chroniques, laissent des traces psychologiques profondes chez les personnes qui les subissent. Ces traumatismes ne s'effacent pas avec le temps : ils s'inscrivent dans le corps, dans la mémoire, dans les liens affectifs et sociaux. L'impact peut être immédiat, différé ou réactivé plusieurs années plus tard. En santé mentale, les conséquences sont multiples, complexes et souvent invisibilisées.

Traumatisme et syndrome de stress post-traumatique (SSPT)

Le traumatisme psychique est la conséquence directe d'une situation où l'intégrité physique, psychologique ou sexuelle d'une personne est menacée ou violée. Dans le cadre de violences conjugales ou sexuelles, la répétition, l'impuissance ressentie, l'isolement et la trahison du lien de confiance aggravent la gravité du choc. Le stress post-traumatique qui en découle est marqué par des symptômes spécifiques : reviviscences intrusives, cauchemars, hypervigilance, évitement, engourdissement émotionnel.

Le SSPT peut évoluer en trouble complexe lorsque les violences sont prolongées dans le temps, notamment dans les contextes d'emprise ou de captivité psychologique. On parle alors de **traumatisme complexe**, avec des atteintes à l'image de soi, à la régulation émotionnelle, et aux relations

interpersonnelles. Ce type de traumatisme est fréquent chez les victimes d'abus sexuels répétés, de violences conjugales prolongées, ou d'enfance marquée par les abus et la négligence.

Troubles anxieux et dépressifs

L'exposition à la violence constitue un facteur majeur de déclenchement des troubles anxieux (phobies, crises de panique, anxiété généralisée) et des troubles dépressifs. La victime peut développer une anxiété anticipatoire, vivre dans une peur diffuse de la répétition de la violence ou de représailles. Les insomnies, la perte de plaisir, la tristesse persistante, la perte d'estime de soi et les pensées suicidaires sont autant de signes qui peuvent accompagner ou suivre un épisode de violence.

La dépression réactive est fréquente, mais elle peut aussi devenir chronique si le contexte violent persiste ou si la victime reste sans soutien. L'isolement, la honte, la culpabilité et la stigmatisation agissent comme des barrières à la demande d'aide. Le sentiment d'être seule, incomprise ou jugée renforce l'enracinement des symptômes.

Troubles dissociatifs

Dans les situations extrêmes, le psychisme peut se défendre en fragmentant l'expérience vécue : c'est le phénomène de dissociation. La personne victime peut ressentir une impression d'irréalité, se sentir détachée de son corps, perdre la mémoire de certains événements ou même développer des états de

conscience altérés. Ces symptômes, souvent mal compris, sont fréquents chez les personnes ayant subi des abus sexuels, notamment dans l'enfance.

Certains cas peuvent mener à des troubles dissociatifs sévères, comme le **trouble dissociatif de l'identité**, particulièrement chez les victimes d'abus chroniques précoces. Ces formes cliniques témoignent de la violence du clivage intérieur provoqué par des agressions répétées, dans un contexte d'impuissance et de trahison.

Atteintes à l'estime de soi et à l'identité

La violence agit comme un poison lent sur l'image de soi. La répétition des humiliations, des dénigrements, des culpabilisations ou des manipulations affectives détruit la confiance que la personne a en elle-même. Chez les femmes victimes de violences conjugales, on retrouve souvent une identité abîmée, une difficulté à se définir autrement que dans la douleur, un sentiment d'être « cassée », « utilisée » ou « indigne d'amour ».

Chez les personnes LGBTQ+ ayant subi des violences à caractère homophobe ou transphobe, l'impact se double souvent d'un rejet social et identitaire. L'intériorisation de la haine, la honte identitaire et l'invisibilité peuvent conduire à une détresse psychique majeure.

Addictions et conduites autodestructrices

Pour tenter de survivre à la douleur, certaines victimes adoptent des stratégies d'évitement : usage de drogues, alcoolisation, scarifications, comportements sexuels à risque, troubles de l'alimentation, automutilation. Ces comportements, souvent incompris, ne sont pas des signes de faiblesse mais des tentatives désespérées de reprendre un contrôle, de faire taire la souffrance ou de ressentir quelque chose dans un corps anesthésié par le trauma.

L'addiction devient parfois le seul refuge accessible, notamment lorsque l'accès aux soins est difficile ou que les structures de soutien sont absentes. Il est essentiel que les professionnels sachent repérer l'origine traumatique de ces comportements pour éviter les jugements et offrir une aide réellement adaptée.

Idéations suicidaires et passage à l'acte

La violence répétée peut conduire certaines personnes à ne plus voir d'issue. Le suicide apparaît alors comme une solution pour échapper à la douleur, à l'emprise ou à la honte. Le risque suicidaire est particulièrement élevé chez les victimes d'inceste, d'abus sexuels dans l'enfance, de viols conjugaux, ou chez les femmes enceintes exposées à des violences.

La banalisation des violences, l'absence de reconnaissance institutionnelle, la solitude ou le déni de l'entourage renforcent cette spirale mortifère. Le passage à l'acte n'est jamais une fatalité, mais un cri ultime dans un désert d'écoute. Prévenir

ces drames nécessite une vigilance accrue, une reconnaissance sociale de la souffrance, et un accès rapide à des soins psychiques compétents et bienveillants.

5.2 Séquelles physiques et sexuelles

Les violences conjugales, sexuelles et familiales ne laissent pas que des blessures invisibles : elles s’inscrivent aussi dans la chair, dans la santé somatique et dans la sexualité. Les séquelles physiques peuvent être immédiates, comme des ecchymoses, des fractures, des lésions internes ou des infections, mais aussi différées, chroniques et insidieuses. La violence n’épargne aucune partie du corps, et elle attaque souvent en silence les fondements mêmes de l’intégrité corporelle et sexuelle de la personne.

Blessures corporelles et douleurs chroniques

Les violences physiques peuvent entraîner un large éventail de blessures : coups, contusions, entorses, plaies ouvertes, brûlures, strangulations, traumatismes crâniens, lésions génitales, fausses couches ou même blessures intentionnelles par armes blanches ou à feu. Dans les cas extrêmes, ces violences conduisent à des incapacités permanentes, voire à la mort.

Mais au-delà des marques visibles, beaucoup de victimes développent des douleurs chroniques inexpliquées : maux de dos, migraines, troubles digestifs, douleurs pelviennes, fibromyalgie, fatigue persistante. Ces douleurs sont souvent la conséquence d’un traumatisme corporel mal pris en charge ou d’un stress post-traumatique prolongé. Elles ne sont pas imaginaires : elles traduisent une mémoire corporelle de la violence, une somatisation de la souffrance psychique.

Troubles gynécologiques et reproductifs

Les violences sexuelles et conjugales ont un impact direct sur la santé reproductive des femmes. Violences pendant la grossesse, rapports forcés, interdiction d'accès à la contraception, fausses couches provoquées ou non, avortements sous pression, stérilité traumatique… la sexualité devient un champ de bataille, et le corps féminin un territoire sous contrôle.

Les femmes victimes de viols ou d'agressions sexuelles présentent un risque accru d'infections sexuellement transmissibles (IST), de grossesses non désirées, de complications obstétricales et de troubles menstruels. L'absence de consentement, la brutalité des actes et la peur permanente ont des effets délétères sur la santé gynécologique. Ces femmes rencontrent aussi souvent des difficultés à consulter, en raison de la honte, de la crainte du jugement ou de l'activation de souvenirs traumatiques lors des examens.

Séquelles sexuelles : douleurs, blocages, perte de désir

La sexualité est profondément affectée par les violences, qu'elles soient conjugales, institutionnelles ou incestueuses. Les victimes peuvent éprouver une aversion pour tout contact sexuel, une perte totale de désir, un blocage émotionnel ou physique. Certaines développent des troubles comme la dyspareunie (douleurs lors des rapports), le vaginisme (contraction involontaire du vagin empêchant la pénétration), ou l'anorgasmie (incapacité à atteindre l'orgasme). D'autres vivent une sexualité dissociée, mécanique ou évitante.

Ces troubles ne relèvent pas d'un dysfonctionnement individuel, mais bien d'une réponse adaptative du corps à une intrusion, à une trahison ou à une dépossession. Le plaisir devient impossible lorsque la sexualité est associée à la peur, à la contrainte ou à la douleur.

Chez les hommes victimes, souvent invisibilisés, les séquelles peuvent se manifester par des troubles de l'érection, une éjaculation précoce, une perte du désir ou des comportements sexuels compulsifs. Le tabou entourant la victimisation masculine accentue leur isolement et leur difficulté à chercher de l'aide.

Troubles alimentaires et image du corps

Le corps marqué par la violence devient souvent un lieu de haine, de rejet ou de contrôle extrême. De nombreuses victimes développent des troubles alimentaires : anorexie, boulimie, hyperphagie, alternance de restriction et de crises. Ces

comportements expriment un rapport conflictuel au corps, parfois perçu comme une source de danger, de honte ou de trahison.

Certaines personnes cherchent à effacer leur apparence, à rendre leur corps invisible pour se protéger. D'autres, au contraire, surinvestissent l'apparence physique dans une tentative de reprendre un contrôle. Les troubles de l'image corporelle, les scarifications, les chirurgies répétées ou les modifications corporelles extrêmes peuvent être liés à une volonté inconsciente de transformer ou de fuir le corps traumatisé.

Retentissement à long terme

Les séquelles physiques et sexuelles des violences s'étendent bien au-delà de l'événement lui-même. Elles peuvent durer des années, entraver la capacité à nouer des relations saines, affecter la parentalité, provoquer des difficultés professionnelles et alimenter une détresse psychique profonde. Le déni médical, le manque de formation des soignants, et l'absence d'un accompagnement global contribuent à maintenir les victimes dans le silence.

Reconnaître l'impact corporel des violences, c'est aussi rétablir un lien entre le soin et la justice. La prise en charge ne peut se limiter à un traitement symptomatique : elle doit restaurer la dignité, redonner un sens au vécu corporel et réhabiliter le droit au plaisir, à l'intimité et à l'intégrité.

5.3 Retentissement social et économique

Les violences conjugales, familiales et sexuelles ne s’arrêtent pas à la sphère privée : elles ont des répercussions profondes sur la vie sociale, économique et professionnelle des victimes. L’impact de ces violences s’inscrit dans la durée, souvent bien au-delà de la relation ou de l’événement traumatique. Elles précarisent, isolent, déstabilisent, réduisent à néant les projets de vie et affectent l’ensemble des conditions d’existence. Ce retentissement multiforme est encore trop sous-estimé par les politiques publiques et les systèmes d’aide.

Isolement social et rupture des liens

L’une des premières conséquences des violences est l’isolement. L’auteur de violences utilise souvent des stratégies de contrôle et d’isolement : interdiction de fréquenter la famille, les amis, les collègues, surveillance des communications, manipulation affective ou financière. La victime perd progressivement ses repères sociaux, son réseau de soutien et son sentiment d’appartenance.

Après la sortie d’une relation violente, de nombreuses personnes se retrouvent seules, sans domicile stable, sans emploi, parfois sans papiers. Les violences engendrent une méfiance envers autrui, une difficulté à faire confiance, un repli sur soi. Ce retrait du monde n’est pas une fuite, mais une conséquence du traumatisme subi.

Les victimes peuvent aussi faire face à l'incompréhension ou au rejet de leur entourage. On leur reproche parfois d'être restées, d'avoir « exagéré », de ternir l'image d'un proche. Cette stigmatisation renforce leur isolement et leur culpabilité.

Précarisation économique

Les violences ont un coût direct et indirect pour les victimes. Elles peuvent entraîner des pertes de revenus (congés maladie, perte d'emploi, arrêt des études), des dépenses médicales, juridiques ou liées à la relocalisation, ainsi qu'un appauvrissement général. L'auteur peut avoir endetté la victime, vidé les comptes bancaires, empêché toute autonomie financière.

Certaines victimes n'ont jamais eu accès à un emploi en raison du contrôle exercé par leur agresseur. D'autres se retrouvent en situation de précarité extrême après avoir fui le domicile conjugal : hébergement temporaire, recours à l'aide sociale, dépendance à l'assistance communautaire. Les femmes en situation de handicap, migrantes ou monoparentales sont particulièrement à risque de se retrouver sans ressource après une séparation.

La violence économique est souvent un outil de domination insidieux : refuser l'accès à l'argent, accaparer les prestations, interdire l'ouverture d'un compte personnel, empêcher toute indépendance. Même après la rupture, les conséquences de cette dépendance peuvent persister pendant des années.

Impact sur l’emploi et la formation

L’instabilité émotionnelle, les séquelles physiques, les troubles anxieux et les procédures judiciaires peuvent rendre très difficile le maintien dans l’emploi. Les absences, les difficultés de concentration, les crises de panique, la fatigue chronique ou les déplacements imposés (ex. : audience, centre d’aide) peuvent être mal compris dans un environnement professionnel peu sensibilisé.

Certaines victimes doivent interrompre une formation ou un parcours académique en raison des violences subies, des déménagements forcés, ou du harcèlement post-séparation. Elles peuvent ensuite éprouver de grandes difficultés à reprendre leur projet de vie, à obtenir un diplôme ou à retrouver un emploi stable.

Les victimes issues de milieux marginalisés — jeunes en rupture, personnes LGBTQ+, femmes autochtones, réfugiées — rencontrent des obstacles encore plus importants : discrimination, manque de soutien culturellement adapté, absence de services locaux.

Conséquences juridiques et administratives

La violence a aussi un impact lourd sur la trajectoire judiciaire et administrative des victimes. Poursuivre son agresseur peut impliquer des démarches complexes, longues et éprouvantes, avec un accès limité à la justice gratuite, des délais interminables et un système qui ne comprend pas toujours les dynamiques de l’emprise.

Certaines personnes perdent la garde de leurs enfants, se retrouvent accusées de négligence, ou voient leur crédibilité mise en doute parce qu'elles ont « tardé à parler » ou n'ont pas porté plainte immédiatement. Le passage devant les tribunaux peut devenir une forme de revictimisation.

Par ailleurs, les changements d'adresse, les demandes d'hébergement d'urgence, les dossiers d'aide sociale ou d'immigration compliquent encore la vie des personnes qui tentent de se reconstruire après des violences.

Coût sociétal des violences

Au-delà des trajectoires individuelles, les violences conjugales, sexuelles et familiales représentent un fardeau immense pour la société : frais médicaux, services sociaux, interventions policières, procédures judiciaires, perte de productivité, coûts en santé mentale. Ces violences minent la cohésion sociale, perpétuent les inégalités et renforcent les dynamiques de domination structurelle.

Investir dans la prévention, l'éducation, le soutien aux victimes et la transformation des normes sociales n'est pas un luxe : c'est une nécessité pour construire une société plus juste, plus sûre et plus solidaire. Ne pas agir a un prix, humain et économique, que nous continuons de payer collectivement.

6. Repérage et interventions

6.1 Reconnaître les signes et écouter sans juger

La reconnaissance des violences conjugales et sexuelles commence souvent par un simple soupçon. Ces violences laissent rarement des traces visibles de façon immédiate ou spectaculaire, surtout lorsqu'elles sont psychologiques, verbales, sexuelles ou économiques. Elles s’insinuent, s’installent, se répètent, et finissent par miner l’estime de soi, la perception du réel et les capacités de résistance. Le premier défi de toute intervention consiste donc à **repérer les indices** de la violence là où elle se dissimule, et à **accueillir la parole** des personnes concernées avec tact, bienveillance et sans jugement.

Signes et symptômes d’alerte

Les violences peuvent se manifester de multiples façons : retrait social, anxiété, troubles du sommeil, douleurs inexpliquées, consommation accrue de médicaments ou de drogues, absences répétées au travail ou à l’école, comportements de contrôle d’un partenaire, peur marquée en présence de certaines personnes, etc. Les symptômes physiques ou psychiques, les changements de comportement ou les signes de stress chronique peuvent être les **premiers indicateurs**. Toutefois, aucun signe n’est à lui seul une preuve : c’est la constellation d’éléments, leur répétition, leur intensité et leur concordance avec un contexte relationnel qui oriente vers un soupçon légitime.

Certaines populations sont particulièrement vulnérables et donc plus à risque : enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées, personnes LGBTQ+, personnes en situation de handicap ou de dépendance financière ou psychologique. Les violences sont d'autant plus difficiles à repérer qu'elles se déroulent souvent **dans un climat de peur, d'isolement, et de manipulation émotionnelle**. Le silence des victimes est un mécanisme de survie, non un signe de consentement.

L'importance d'une écoute active et empathique

Lorsqu'une personne révèle — même partiellement — une situation de violence, la qualité de l'écoute est déterminante. Trop souvent, la parole des victimes est minimisée, mise en doute, déplacée vers des considérations morales ou pratiques : « tu devrais partir », « ce n'est pas si grave », « tu es sûr·e que ce n'est pas toi qui exagères ? ». Ces réactions, bien que parfois animées de bonnes intentions, **renforcent le sentiment de honte, de culpabilité ou d'impuissance**. Elles peuvent dissuader durablement la victime de chercher de l'aide.

Écouter sans juger, c'est offrir un **espace sécurisé** où la personne peut déposer ses émotions, ses doutes, ses contradictions. Cela suppose de se taire, de valider ce qui est dit, et de ne pas chercher immédiatement à conseiller, orienter ou rationaliser. Le rôle de l'intervenant — qu'il soit professionnel, bénévole, ami ou collègue — est d'abord d'accompagner **l'émergence d'une parole libre**, sans précipiter de solution ni remettre en cause le vécu exprimé.

Le rôle des professionnels de première ligne

Les médecins, infirmières, travailleuses sociales, enseignants, psychologues, éducateurs, policiers ou intervenants communautaires sont souvent en première ligne. Ils doivent être **formés à repérer les signes** de violences, à poser les bonnes questions, et à accueillir la parole avec bienveillance. Un simple : « Est-ce que vous vous sentez en sécurité chez vous ? » peut ouvrir une brèche.

Des protocoles clairs, des outils de dépistage validés (comme le HITS, le Danger Assessment ou le WAST), et des ressources locales bien identifiées sont essentiels. Mais au-delà des outils, c’est la posture humaine qui importe : **offrir une écoute sincère, sans pression, dans une relation de confiance**, est souvent l’acte fondateur d’un processus de réparation.

6.2 Le rôle des professionnels de la santé, du social et de la justice

Face aux violences conjugales et sexuelles, les professionnels de la santé, du travail social et de la justice occupent une position cruciale. Ils sont souvent les premiers témoins, parfois les seuls interlocuteurs vers qui une victime osera se tourner. Leur capacité à détecter, à accompagner et à protéger peut faire la différence entre un enlisement dans la violence ou l'amorce d'un processus de libération et de reconstruction. Toutefois, ces rôles exigent non seulement des compétences techniques, mais aussi une posture éthique, une conscience des rapports de pouvoir et un engagement à respecter l'autonomie des personnes concernées.

Les professionnels de la santé : guetter les signes du corps et de l'âme

Les médecins, infirmières, psychologues, intervenants en santé mentale, urgentologues ou gynécologues rencontrent fréquemment des personnes victimes de violences sans toujours en avoir conscience. Les manifestations peuvent être multiples : blessures répétées, douleurs chroniques, troubles psychosomatiques, grossesse non désirée, tentatives de suicide, anxiété sévère, troubles alimentaires ou abus de substances.

Il est essentiel que ces professionnels développent des **compétences en dépistage sensible** : savoir poser les bonnes questions sans brusquer, créer un climat de confiance, garantir

la confidentialité tout en respectant les obligations de signalement, notamment en cas de danger pour un enfant ou une personne vulnérable. L'entretien clinique devient alors un **espace sécuritaire** pour que la parole puisse émerger.

Les soins ne doivent pas se limiter aux symptômes physiques. Le repérage de la détresse psychologique, la reconnaissance du trauma, l'orientation vers des ressources spécialisées, et l'accompagnement dans la durée sont tout aussi fondamentaux. Trop souvent, la violence est traitée comme une variable secondaire. Or, elle est fréquemment **à l'origine des détériorations de santé mentale et physique**, et doit être reconnue comme telle.

Les intervenants sociaux : accompagner, soutenir, mobiliser

Travailleurs sociaux, éducateurs spécialisés, intervenants communautaires, agents de liaison dans les écoles ou les refuges jouent un rôle de proximité décisif. Par leur ancrage dans le tissu local, leur accès aux milieux de vie et leur écoute non médicale, ils sont souvent **les premiers à tisser un lien avec les personnes en situation de violence**.

Ils peuvent aider à reconstruire l'estime de soi, à identifier les ressources disponibles, à planifier une sortie sécuritaire du milieu violent, à trouver un logement d'urgence, ou à accompagner les démarches juridiques. Leur rôle ne se limite pas à un soutien ponctuel, mais s'inscrit dans **un processus**

d’empowerment : rendre à la personne le pouvoir de choix et d’action qui lui a été arraché.

Ils doivent aussi faire face à des tensions éthiques : comment intervenir sans imposer ? Comment respecter le rythme de la personne tout en agissant face au danger ? Comment soutenir sans reproduire des rapports de domination ? Ces dilemmes exigent **une formation spécifique, une supervision régulière et une coordination interdisciplinaire**.

Le système judiciaire : protéger, reconnaître, sanctionner

Le rôle du système de justice est à la fois fondamental et ambivalent. D’un côté, il est garant du droit des victimes, de la sanction des auteurs, et de la protection des personnes à risque. De l’autre, il peut être perçu comme rigide, intimidant, lent, voire revictimisant. Beaucoup de victimes hésitent à porter plainte par peur de ne pas être crues, d’être exposées au regard public, ou de subir des représailles.

Les policiers, procureurs, juges, avocats, agents de probation doivent être formés à **l’écoute des victimes et à la compréhension des dynamiques de violence**. La neutralité formelle ne suffit pas : il faut tenir compte de l’emprise, du trauma, du contrôle exercé par l’agresseur. Des tribunaux spécialisés, des protocoles de plainte simplifiés, des formations en violence conjugale, des mandats de protection efficaces et une coopération avec les milieux de la santé et du social sont indispensables.

La justice ne doit pas seulement punir, mais **reconnaître les torts, rétablir une dignité et offrir un cadre sécuritaire**. Une réforme en profondeur des pratiques judiciaires est souvent nécessaire pour que les victimes trouvent enfin un espace de réparation, et non un nouveau lieu de souffrance.

6.3 Que faire? Signaler, accompagner, protéger

Lorsqu'une situation de violence conjugale ou sexuelle est suspectée ou confirmée, il ne suffit pas de constater : il faut **agir**. Pourtant, entre l'intention d'aider et les actes posés, se dressent de nombreux obstacles — juridiques, émotionnels, pratiques, éthiques. Faut-il intervenir ? Comment protéger la personne sans la mettre davantage en danger ? À quel moment faut-il signaler ? Comment accompagner sans infantiliser ? Cette sous-section vise à répondre à ces questions en soulignant les principes fondamentaux de toute démarche d'intervention : **la sécurité, le respect, la collaboration et la responsabilité partagée**.

Signaler : un devoir moral et parfois légal

Dans certains contextes, **le signalement est une obligation légale**, notamment lorsque des enfants sont témoins ou victimes de violence, ou lorsqu'une personne en situation de grande vulnérabilité est en danger. Les professionnels de la santé, de l'éducation ou de la protection doivent se référer aux lois en vigueur, comme la *Loi sur la protection de la jeunesse* au Québec ou son équivalent dans les autres provinces.

Mais au-delà des obligations légales, **le signalement constitue aussi un acte éthique** : c'est reconnaître qu'une personne ne peut être laissée seule face à une situation qui la met en péril. Il doit toutefois s'effectuer avec prudence, dans le respect de la

confidentialité et du droit à l’autodétermination, chaque fois que cela est possible.

Le signalement ne signifie pas forcément dénonciation immédiate à la police. Il peut s’agir de **communiquer avec une ressource spécialisée**, un centre d’aide, une maison d’hébergement, ou une ligne d’écoute afin d’obtenir conseil. L’acte de signaler doit viser la protection, non la répression.

Accompagner : ne pas laisser seul·e

L’accompagnement consiste à **soutenir la personne dans ses décisions et son cheminement**, sans la brusquer ni la juger. Ce rôle peut être tenu par un proche, un professionnel, ou un intervenant communautaire. Il s’agit de demeurer disponible, d’écouter activement, d’offrir de l’information fiable, de l’orienter vers les bonnes ressources, et de l’aider à clarifier ses priorités.

Il est essentiel de **respecter le rythme de la personne**. Quitter un environnement violent peut prendre du temps, surtout lorsque l’agresseur exerce une emprise psychologique, financière ou familiale. La menace de représailles, la peur de perdre ses enfants, le manque de ressources ou le sentiment de honte sont autant d’obstacles qui paralysent la prise de décision.

L’accompagnant doit donc faire preuve de **patience, de constance et d’humilité**. Il n’a pas à « sauver » la victime, mais à lui redonner accès à ses capacités d’agir. Il peut aussi proposer d’élaborer un **plan de sécurité**, incluant des mesures

concrètes pour protéger la personne en cas d’escalade de la violence.

Protéger : agir sans nuire

La protection des personnes victimes de violence repose sur une coordination entre plusieurs acteurs : services policiers, refuges, centres de santé, services sociaux, organismes communautaires et parfois écoles, employeurs ou proches. Il ne s’agit pas simplement d’extraire la personne de la situation, mais de **lui offrir un filet de sécurité durable**, où ses droits seront respectés et ses besoins entendus.

Cela suppose une attention particulière à l’intersectionnalité : **les personnes autochtones, immigrantes, en situation de handicap, LGBTQ+, sans-abri ou en santé mentale vivent souvent des formes de violence plus complexes et reçoivent moins de protection effective**. Une approche uniforme ne suffit pas. Il faut des dispositifs adaptés, inclusifs, et culturellement sécuritaires.

Dans tous les cas, protéger signifie **ne pas exposer davantage à la violence**. Une intervention mal préparée, un signalement précipité, une divulgation publique peuvent aggraver la situation. C’est pourquoi il est essentiel de **travailler en réseau, d’évaluer les risques, et de consulter des spécialistes** lorsqu’on n’est pas certain des meilleures actions à poser.

7. Justice, réparation et prévention

7.1 Le parcours judiciaire : droits et obstacles

Le recours à la justice constitue, pour de nombreuses victimes d'abus et de violences, une étape à la fois espérée et redoutée. Espérée, car elle symbolise la reconnaissance du tort subi, la possibilité d'obtenir réparation et de voir l'agresseur tenu responsable. Redoutée, car le système judiciaire est souvent perçu comme **complexe, lent, intimidant, voire insensible** aux réalités vécues par les personnes victimes. Dans cette section, nous examinons les principales étapes du parcours judiciaire, les droits qui protègent les victimes, ainsi que les nombreux obstacles — psychologiques, sociaux, institutionnels — qui freinent ou découragent l'accès à la justice.

Les droits fondamentaux des victimes

Au Canada, les victimes de violence conjugale et sexuelle disposent de **droits reconnus par la Charte canadienne des droits des victimes**, adoptée en 2015. Ces droits incluent notamment :

- **Le droit à l'information**, c'est-à-dire d'être informé de l'état de la procédure, des conditions de libération de l'accusé, et des services disponibles ;
- **Le droit à la protection**, notamment contre l'intimidation, le harcèlement ou les représailles ;

- **Le droit à la participation**, qui permet à la victime de formuler une déclaration lors de la détermination de la peine ;
- **Le droit à la réparation**, c’est-à-dire la possibilité de demander une indemnisation ou d’obtenir un dédommagement ordonné par le tribunal.

Ces droits, bien que garantis, **ne sont pas toujours respectés dans la pratique**. Plusieurs études révèlent un écart important entre les droits proclamés et l’expérience vécue par les victimes lors de leur passage dans le système judiciaire.

Porter plainte : une démarche à haut coût émotionnel

Déposer une plainte pour agression sexuelle ou violence conjugale est un processus difficile. La victime doit raconter, souvent à plusieurs reprises, les événements traumatisants qu’elle a subis, dans un langage juridique et dans un climat où **le doute, la suspicion et le silence social sont encore très présents**. Beaucoup renoncent à porter plainte par crainte de ne pas être crues, par peur de représailles, ou parce qu’elles doutent de la portée réelle de la démarche.

Il faut aussi considérer le **coût émotionnel et psychologique** : revivre les événements, se heurter à un système froid et impersonnel, attendre parfois des années avant que l’affaire ne soit entendue. Certaines victimes décrivent le parcours judiciaire comme un **second traumatisme**, une forme de «

violence institutionnelle » où elles doivent se justifier, se défendre, se battre à nouveau.

Le traitement des causes : lenteur et inégalités

Le processus judiciaire en matière de violence conjugale ou sexuelle est souvent **long et décourageant**. Les délais pour que l'affaire soit entendue peuvent s'étendre sur plusieurs mois, voire des années. Dans bien des cas, **l'accusé est remis en liberté** dans l'attente du procès, ce qui augmente l'anxiété de la victime, particulièrement lorsque les conditions de libération sont perçues comme insuffisantes.

Par ailleurs, la probabilité qu'une plainte mène à une condamnation demeure faible. Selon les données de Statistique Canada, **moins d'un cas sur dix d'agression sexuelle fait l'objet d'une condamnation criminelle**. Cela alimente un **sentiment d'injustice** et de découragement profond chez les survivant·es.

Les inégalités systémiques, notamment liées au **sexe, à la race, à l'orientation sexuelle, au statut migratoire ou au handicap**, accentuent encore les barrières d'accès à la justice. Les personnes marginalisées sont plus susceptibles de voir leur parole mise en doute, leur vécu minimisé, ou leur dossier classé sans suite.

Les limites du système judiciaire : entre preuve et crédibilité

Le système pénal repose sur la **présomption d'innocence** et la nécessité de prouver hors de tout doute raisonnable la culpabilité de l'accusé. Cela est fondamental en démocratie, mais crée un décalage avec la réalité des violences sexuelles et conjugales, qui sont **souvent commises dans l'intimité, sans témoin, sans preuve matérielle directe**.

Dans ce contexte, **la parole de la victime devient l'objet principal du débat** : elle est analysée, décortiquée, parfois invalidée ou discréditée. Les stéréotypes sexistes persistent : une victime qui pleure trop ou pas assez, qui a tardé à porter plainte, qui a maintenu des contacts avec l'agresseur, ou qui a consommé de l'alcool peut voir sa crédibilité remise en cause.

Ces logiques nuisent à la justice et dissuadent les victimes de poursuivre leur plainte. On parle ainsi de **justice à géométrie variable**, où la reconnaissance dépend moins des faits que de la capacité à correspondre à une image « acceptable » de la victime idéale.

Vers une justice plus humaine

Des efforts sont en cours pour améliorer la réponse judiciaire aux violences sexuelles et conjugales. Parmi eux :

- **La formation obligatoire des juges au Québec**, adoptée à la suite du mouvement #MeToo, pour les sensibiliser aux réalités des violences sexuelles ;

- **La création de tribunaux spécialisés**, visant à offrir un accompagnement plus humain, des délais plus courts et une meilleure coordination entre les services ;
- **L’amélioration de l’aide aux victimes**, avec un accès élargi aux centres d’aide juridique, aux ressources psychologiques et aux services d’accompagnement judiciaire.

Mais pour que justice soit véritablement rendue, il faut aller plus loin : **intégrer les connaissances issues des sciences sociales et du vécu des survivantes**, déconstruire les stéréotypes, et bâtir une justice qui n’humilie pas, qui n’exclut pas, qui répare autant qu’elle sanctionne.

7.2 Prévenir dès l’enfance : éducation, égalité, respect

Prévenir les violences conjugales et sexuelles ne peut reposer uniquement sur l’intervention une fois les actes perpétrés. C’est **en amont**, dans la construction des individus et des rapports sociaux, que se trouve le véritable levier de transformation. Cela implique de **penser la prévention dès l’enfance**, dans les familles, à l’école, dans les médias et dans tous les lieux où s’apprend la vie en société. Une prévention efficace repose sur trois piliers : **l’éducation affective et sexuelle**, **la promotion de l’égalité entre les genres** et **l’apprentissage du respect de l’autre**.

Éduquer dès le plus jeune âge : poser les bases du consentement

Les comportements violents ne naissent pas ex nihilo. Ils s’enracinent dans des représentations, des normes sociales, des modèles relationnels que les enfants intègrent très tôt. Il est donc essentiel de **développer chez les jeunes une compréhension claire du consentement**, du respect des limites personnelles et de la gestion non violente des émotions et des conflits.

Cela peut passer, dès la petite enfance, par :

- L’apprentissage à reconnaître ses émotions et à les exprimer de manière appropriée ;

- L’enseignement explicite du respect de l’intimité corporelle : on a le droit de dire non à un contact physique, même avec un adulte de confiance ;
- Des jeux et activités qui valorisent l’écoute, l’entraide, la coopération plutôt que la compétition ou la domination.

Cette éducation au consentement et au respect n’a rien d’anecdotique : elle constitue **la première barrière contre les violences futures**. Elle enseigne à l’enfant que nul n’a de droit sur son corps, et qu’il n’a aucun droit sur celui des autres.

Lutter contre les stéréotypes de genre : une urgence éducative

Les violences conjugales et sexuelles sont indissociables des rapports de pouvoir entre les sexes. Elles s’appuient sur une culture patriarcale qui valorise la domination masculine, la virilité agressive, la soumission ou l’hypersexualisation des femmes. **Ces représentations sont apprises, intériorisées, normalisées dès l’enfance**.

Les jouets, les vêtements, les livres, les films, les réseaux sociaux véhiculent des normes de genre rigides : aux garçons la force, le courage, l’indépendance ; aux filles la douceur, la beauté, la dépendance affective. Ces modèles restreignent la liberté individuelle et alimentent des rapports de domination.

Il est donc crucial de :

- Proposer aux enfants **des modèles variés d'hommes et de femmes**, hors des stéréotypes traditionnels ;
- Valoriser **l'expression des émotions chez les garçons** et l'affirmation de soi chez les filles ;
- Dénoncer dès le plus jeune âge les comportements sexistes, les insultes genrées, les blagues dégradantes.

L'égalité ne peut être atteinte sans une **révolution pédagogique et culturelle**, qui intègre l'éducation à l'égalité dans tous les milieux éducatifs, du préscolaire au secondaire.

L'école comme acteur central de la prévention

L'école, en tant que lieu d'apprentissage du vivre-ensemble, a un rôle central à jouer dans la prévention des violences. Elle doit être un espace **sécurisant, inclusif, bienveillant**, où les élèves peuvent parler, se questionner, être accompagnés.

Cela passe notamment par :

- L'intégration dans les programmes d'une **éducation à la sexualité complète**, respectueuse des diversités et centrée sur les relations saines ;
- La **formation continue du personnel enseignant** sur les questions de violences, d'égalité, de repérage des signes d'abus ;
- La mise en place de **protocoles clairs pour agir en cas de dévoilement**, afin que les jeunes soient entendus, protégés, soutenus.

Une éducation efficace doit aussi inclure **la lutte contre l'homophobie, la transphobie, le racisme et toutes les formes de discrimination**, car ces violences se recoupent souvent et participent d'une même culture de rejet et de domination.

Le rôle des familles et de la société

La prévention ne peut reposer uniquement sur l'école. Les **familles**, les **médias**, les **influences numériques**, la **culture populaire** façonnent au quotidien les représentations des jeunes. Les parents ont un rôle clé à jouer, non seulement dans ce qu'ils disent, mais aussi dans ce qu'ils font. Les enfants observent, imitent, reproduisent.

Il est donc essentiel que les adultes :

- **Adoptent eux-mêmes des comportements respectueux** dans leur couple et avec autrui ;
- **Dialoguent avec leurs enfants** sur les émotions, les limites, les rapports égalitaires ;
- **Déconstruisent les messages problématiques** véhiculés par les médias ou les réseaux sociaux.

Les campagnes publiques de sensibilisation, les livres jeunesse, les séries télévisées peuvent également contribuer à **faire évoluer les mentalités**, en valorisant des modèles relationnels sains, diversifiés, équitables.

Prévenir, c’est transformer les mentalités

Prévenir les violences, ce n’est pas simplement éviter les agressions. C’est **changer les mentalités, les rapports de pouvoir, les normes qui rendent ces violences possibles et tolérées**. Cela suppose une transformation profonde des institutions éducatives, des politiques publiques, des pratiques familiales, des représentations culturelles.

Les enfants d’aujourd’hui sont les partenaires, les parents, les décideurs de demain. Les éduquer à l’égalité et au respect, c’est **investir dans un futur sans violences**.

7.3 Se reconstruire après la violence

Sortir d’une situation de violence ne signifie pas automatiquement en être guéri. Une fois la menace écartée, commence un long et souvent douloureux processus de reconstruction. **Reprendre possession de soi**, **retrouver une sécurité intérieure**, **reconstruire sa dignité et sa capacité à aimer**, **se reconnecter au monde et aux autres** : ce sont là les étapes souvent invisibles mais fondamentales de la guérison après les violences conjugales, sexuelles ou intrafamiliales. Chaque personne chemine à son rythme, avec ses blessures, ses ressources, ses doutes et ses espoirs.

Un traumatisme qui laisse des traces profondes

Les violences, qu’elles soient psychologiques, physiques ou sexuelles, provoquent des **traumatismes durables**. Ces blessures ne sont pas toujours visibles, mais elles s’impriment dans le corps, dans les émotions, dans la mémoire. Beaucoup de victimes présentent des symptômes de **trouble de stress post-traumatique (TSPT)** : cauchemars, flashbacks, hypervigilance, évitement, anxiété chronique. D’autres vivent avec une **dévalorisation profonde d’elles-mêmes**, une perte de confiance en autrui, un sentiment de honte ou de culpabilité.

La dissociation, fréquente après des violences extrêmes, peut créer un état de vide intérieur, de déconnexion d’avec son propre corps. Le monde peut sembler irréel, les sensations confuses. La victime peut avoir du mal à se sentir vivante ou

digne d’exister. Le traumatisme n’est pas un simple souvenir pénible : **c’est une blessure existentielle qui traverse l’être tout entier**.

Les étapes d’un processus de reconstruction

Il n’existe pas de chemin unique pour guérir, mais certaines étapes se retrouvent fréquemment dans les récits de personnes survivantes :

- **Nommer la violence subie** : reconnaître que ce que l’on a vécu est une agression, et non une faute ou un malentendu. Ce processus de conscientisation est libérateur mais peut aussi raviver des douleurs enfouies.
- **Rompre le silence et être entendu·e** : pouvoir parler dans un cadre sécurisant, sans jugement, est essentiel pour commencer à transformer l’expérience traumatique. L’écoute bienveillante d’un proche, d’un thérapeute ou d’un groupe de soutien peut être un point d’ancrage décisif.
- **Récupérer un sentiment de sécurité** : retrouver un environnement stable, échapper à la menace, reconstruire des repères dans l’espace et dans le temps permet au système nerveux de sortir de l’état d’alerte chronique.
- **Reprendre le pouvoir sur sa vie** : faire des choix, se réapproprier son corps, sa parole, son désir, ses projets,

même modestement, contribue à restaurer l'estime de soi.

- **Redéfinir son identité** : la victime ne se résume pas à ce qu'elle a subi. La guérison passe par une revalorisation de soi comme personne à part entière, avec une histoire certes blessée, mais aussi une capacité de résilience et de transformation.

Les ressources disponibles : soins, accompagnement, soutien

La reconstruction passe souvent par un accompagnement professionnel. De nombreux services existent, même s'ils demeurent parfois inaccessibles ou sous-financés. Les soins psychologiques sont fondamentaux pour traiter le traumatisme et rétablir une cohérence intérieure. Les approches utilisées peuvent inclure :

- **La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**, notamment orientée trauma ;
- **L'EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires)** ;
- **Les thérapies psychocorporelles** (somatic experiencing, yoga thérapeutique, etc.) ;
- **Les groupes de parole et les cercles de soutien entre pairs** ;

- **Les suivis psychiatriques**, en cas de dépression sévère, d’anxiété généralisée ou de stress post-traumatique chronique.

Les intervenants communautaires, les travailleuses sociales, les maisons d’hébergement, les ressources pour femmes ou personnes LGBTQ+ violentées jouent également un rôle capital. **Ils accueillent sans jugement, écoutent, orientent, soutiennent, défendent les droits des survivant·es**.

La reconstruction sociale et relationnelle

Se reconstruire, c’est aussi **réapprendre à faire confiance**, à nouer des liens, à aimer sans crainte. Beaucoup de survivant·es disent combien il est difficile d’établir de nouvelles relations sans revivre les mécanismes d’emprise ou de domination. La peur d’être blessé·e à nouveau, la tendance à s’isoler, ou à minimiser ses besoins affectifs, peuvent freiner l’ouverture à autrui.

Des espaces sécurisants sont nécessaires pour **retisser un lien social et affectif**. Cela peut passer par des groupes de soutien, des pratiques artistiques ou sportives, l’engagement militant ou communautaire, ou encore la spiritualité, selon les personnes.

Une reconstruction possible, mais jamais linéaire

Il est essentiel de reconnaître que **la reconstruction n’est pas un processus linéaire**. Il y a des avancées, des régressions, des périodes d’effondrement et d’autres de regain d’énergie. Parfois, des années après les faits, un souvenir, un événement

déclencheur peut raviver la douleur. Cela ne signifie pas un échec, mais la complexité du chemin de guérison.

Chaque survivant·e a le droit de guérir à son rythme, sans pression sociale, sans modèle imposé. Il n’y a pas de “bonne” manière d’aller mieux. **Mais chaque pas vers la vie, aussi fragile soit-il, est un acte de courage et de dignité.**

8. Conclusion

8.1 Sortir du silence, changer la culture

Briser le silence n’est pas qu’un acte individuel : c’est un acte politique, un geste de résistance et de transformation sociale. Ce livre a tenté de mettre en lumière les multiples visages de la violence — conjugale, familiale, sexuelle, psychologique, économique — mais aussi les forces de survie, de soin et de solidarité qui, trop souvent dans l’ombre, œuvrent à la guérison et à la justice.

Car **si la violence est systémique, la réponse doit l’être aussi**. Il ne suffit pas d’écouter une victime ou de punir un auteur. Il faut repenser nos rapports sociaux, nos normes de pouvoir, notre tolérance collective à la domination et à l’humiliation. Il faut interroger la culture qui banalise, qui invisibilise, qui excuse. Et surtout, il faut donner voix, place, pouvoir aux personnes concernées.

De l’intime au politique : la portée d’un cri

Dire la violence, c’est exposer sa vulnérabilité, mais c’est aussi **reprendre la maîtrise du récit**. Les témoignages, les livres, les films, les œuvres d’art, les cris dans la rue ou les confidences chuchotées entre survivant·es sont autant de fissures dans le mur du déni. Chaque mot, chaque vérité partagée desserre l’étau de la honte et de la peur. Chaque voix levée est une étincelle dans la nuit, une invitation à regarder en face ce que tant préfèrent ignorer.

Mais la parole seule ne suffit pas. Elle doit **rencontrer une écoute structurée, un engagement éthique, une réponse institutionnelle cohérente**. Trop souvent, les victimes se heurtent à l'indifférence, au soupçon, à la minimisation, voire à la revictimisation. Or on ne peut pas reconstruire une vie dans un monde qui continue à la nier. Sortir du silence exige aussi que la société change sa manière de regarder, de croire, d'agir.

Éduquer, visibiliser, déconstruire

Changer la culture commence tôt. À l'école, à la maison, dans les médias, dans les institutions religieuses, sportives, artistiques, médicales. **Apprendre à nommer les rapports de domination, à reconnaître les signes d'abus, à respecter l'intégrité de l'autre**, c'est prévenir bien des violences avant qu'elles ne s'enracinent. Il s'agit de déconstruire les stéréotypes de genre, les modèles de virilité agressive, les mythes de l'amour sacrificiel, les silences complices.

Visibiliser les parcours des survivant·es, leur force, leur résilience, sans les enfermer dans leur souffrance, contribue aussi à **redonner une humanité à celles et ceux que la violence a tenté de briser**. C'est une manière de redéfinir la dignité, non comme une absence de blessures, mais comme une capacité à continuer, à créer, à aimer, même après l'irreprésentable.

Une responsabilité collective

La responsabilité de changer la culture ne repose pas sur les seules épaules des victimes ou des intervenants. **C’est une tâche collective, continue, inconfortable mais nécessaire**. Il faut des politiques publiques courageuses, des institutions formées et responsables, des lois appliquées, des médias éthiques, des citoyen·nes engagés. Il faut aussi des espaces pour écouter, réfléchir, remettre en question nos privilèges et nos aveuglements.

Chaque personne peut jouer un rôle, à son niveau : **refuser de banaliser les propos sexistes, intervenir face à une situation douteuse, croire une personne qui confie son vécu, soutenir une amie qui veut partir, questionner ses propres comportements, enseigner le respect, porter la mémoire des luttes**.

Espoir et transformation

La violence n’est pas une fatalité. Elle peut être endiguée, réparée, prévenue. Il existe des modèles alternatifs de justice, des manières de vivre ensemble fondées sur l’égalité, l’écoute, la réciprocité. Des peuples autochtones, des mouvements féministes, queer, antiracistes ou communautaires inventent d’autres façons de panser, de juger, de prévenir. Ces voies ne sont pas toujours parfaites ni simples, mais elles montrent qu’un autre monde est possible — et déjà en train d’advenir.

Ce livre se termine, mais le combat, lui, continue. Il appartient à chaque lecteur, chaque lectrice, chaque institution, chaque

conscience éveillée de **porter ce flambeau**, de refuser l’indifférence, de choisir la solidarité. Car **sortir du silence, c’est faire advenir la justice, la dignité et la paix**.

8.2 Vers une société plus juste et sécurisante

Face à l’ampleur des violences systémiques, la réponse d’une société ne peut être partielle, timide ou désincarnée. Elle doit s’inscrire dans un projet global de justice sociale, d’égalité des droits, et de respect de la dignité humaine. La sécurité véritable ne repose pas sur le contrôle, la surveillance ou la peur, mais sur la construction active de relations fondées sur la confiance, l’équité, la solidarité. **C’est une société entière qu’il faut repenser**, de ses fondations jusqu’à ses structures d’autorité.

Des politiques publiques à la hauteur des enjeux

Pour bâtir une société juste, il faut d’abord **des politiques ambitieuses, cohérentes et inclusives**, qui s’attaquent aux racines structurelles de la violence : pauvreté, exclusion, sexisme, racisme, validisme, colonialisme, hétéronormativité. Cela implique de :

- garantir un financement stable et suffisant aux organismes communautaires, refuges, maisons d’hébergement, centres de crise, lignes d’écoute ;
- assurer l’accès à des soins de santé mentale gratuits, continus et culturellement sécurisants ;
- renforcer les services sociaux de proximité, avec des équipes multidisciplinaires formées à l’intervention en contexte de violence ;

- appliquer rigoureusement les lois contre les violences conjugales, sexuelles, psychologiques, et s’assurer que les victimes soient crues et protégées sans délai.

Mais cela suppose également **de revoir en profondeur le fonctionnement de la justice pénale**, souvent perçue comme inaccessible, lente, et parfois insensible aux souffrances vécues. Il devient urgent de penser des mécanismes alternatifs ou complémentaires : justice réparatrice, cercles de guérison, médiation encadrée, qui centrent la parole des survivant·es et visent la responsabilisation des agresseurs plutôt que leur seule punition.

Prévenir plutôt que réagir

Une société juste est une société qui **prépare l’avenir** : elle agit en amont, dans une logique de prévention primaire. Cela signifie investir dans :

- l’éducation à la non-violence, aux émotions, au consentement, dès le plus jeune âge ;
- la lutte contre les stéréotypes de genre et les normes sociales oppressives à l’école, dans les médias, sur les réseaux sociaux ;
- la valorisation de modèles de masculinités non violentes, respectueuses, inclusives ;
- le soutien aux familles, aux milieux de vie fragilisés, aux parents en détresse, afin d’éviter que la violence ne devienne la seule réponse possible.

Prévenir, c’est aussi reconnaître les **intersections multiples** qui exposent certaines personnes à davantage de risques : les femmes racisées, les personnes handicapées, les LGBTQ+, les jeunes en centre jeunesse, les femmes migrantes sans statut, les personnes en situation d’itinérance. Une société véritablement sécurisante est une société qui n’abandonne personne.

Inclure, écouter, transformer

Il ne peut y avoir de transformation sans **inclusion active des personnes concernées**. Trop souvent, les politiques sont conçues par des décideurs éloignés des réalités de terrain. Pourtant, les survivant·es, les intervenant·es communautaires, les familles endeuillées par un féminicide ou un suicide, les enfants ayant fui la violence, les hommes ayant reconnu et voulu changer leurs comportements, ont une expertise inestimable.

Les inclure, ce n’est pas seulement les consulter : c’est leur donner une place réelle dans les espaces de décision, les comités d’éthique, les processus d’évaluation. C’est refuser les approches descendantes pour privilégier des dynamiques **co-construites**, respectueuses des vécus, des langages, des cultures.

Changer la culture, ce n’est pas imposer une vision unique de la justice : c’est créer un espace collectif où **les récits de souffrance rencontrent des récits de courage, de soin, de réparation**, et où chacun·e peut contribuer, à sa manière, à la guérison du monde.

Un horizon de dignité

La société que nous appelons de nos vœux n’est pas utopique. Elle existe par fragments, dans des écoles bienveillantes, des refuges sécurisants, des collectifs engagés, des communautés autochtones qui réparent les blessures de la colonisation, des associations qui innovent, des familles qui apprennent à se parler autrement.

Elle est fragile, mais réelle. **Elle ne demande qu’à grandir**, à être reconnue, soutenue, reproduite. Pour cela, nous avons besoin d’une volonté politique ferme, d’une mobilisation citoyenne constante, et d’un engagement éthique profond : refuser que la violence reste une fatalité, et faire de la justice, de la sécurité et de la compassion les piliers de notre vivre-ensemble.

Ressources d’aide (adresses, lignes d’écoute)

Il est essentiel de rappeler que personne ne devrait affronter la violence seul·e. Que vous soyez victime, témoin, proche ou en détresse psychologique, il existe des ressources pour vous écouter, vous croire et vous soutenir. Voici une sélection de services accessibles et spécialisés dans différents types de violences.

Lignes d’écoute et services généraux d’urgence

• 911 — Urgence immédiate
En cas de danger imminent pour vous ou pour autrui, composez le 911 sans hésiter.

• Tel-Aide (Québec et Montréal) – 1 800 461-2255
Service d’écoute anonyme et confidentiel, 24/7. Soutien pour les personnes en détresse ou isolées.

• Ligne d’aide du gouvernement du Québec – 1 833 456-4566
Service de prévention du suicide, accessible partout au Québec, 24/7.

• Info-Social 811
Service d'intervention psychosociale offert gratuitement en tout temps, par des intervenants en santé mentale.

Violences conjugales et intrafamiliales

• SOS Violence conjugale – 1 800 363-9010 / sosviolenceconjugale.ca
Disponible 24/7. Écoute, intervention d'urgence, hébergement, orientation vers les ressources locales.

• Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale (RMFVVC)
Pour trouver une maison d'hébergement ou du soutien dans votre région : maisons-femmes.qc.ca

• Maison Oxygène (hommes victimes de violence ou en détresse) – maisonoxygene.qc.ca
Réseau de ressources pour les pères en difficulté, incluant certaines situations de violence vécue ou agie.

Violences sexuelles, harcèlement, inceste

• CALACS – Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
Soutien aux femmes victimes de violences sexuelles. Voir rqcalacs.qc.ca pour trouver le centre le plus proche.

• Tel-Jeunes – 1 800 263-2266 / Texto : 514 600-1002 / teljeunes.com
Soutien pour les jeunes vivant de la violence, du harcèlement ou de l'abus.

• Centre de prévention des agressions (CPIVAS, Ligne d'écoute : 1 866 482-2742)
Écoute et soutien spécialisé en agression sexuelle et en inceste.

Violence envers les enfants

• Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) – 1 800 361-5085
Pour signaler des cas de maltraitance ou d'abus envers un enfant au Québec.

• Ligne Parents – 1 800 361-5085 / ligneparents.com
Soutien aux parents en situation difficile ou préoccupante. Écoute gratuite et confidentielle.

Ressources LGBTQ+ et violences

• Interligne – 1 888 505-1010 / interligne.co
Soutien 24/7 aux personnes LGBTQ+ victimes de violences, de rejet, de discrimination ou en questionnement.

• Fondation Émergence – fondationemergence.org
Information, accompagnement, campagnes de sensibilisation contre l'homophobie et la transphobie.

Ressources pour les hommes

• Ligne d'écoute pour hommes – 1 833 276-6763 / ecoutepourhommes.org
Pour les hommes en situation de détresse, de violence (subie ou agie), de rupture, etc.

• À cœur d'homme – acoeurdhomme.org
Réseau d'organismes spécialisés dans l'intervention auprès des hommes auteurs de violence conjugale, dans une optique de responsabilisation et de changement.

Ressources autochtones

• Ligne d’espoir pour les Premières Nations et Inuits – 1 855 242-3310
Disponible 24/7, en français, anglais, cri, inuktitut et d’autres langues autochtones.

• Centre Wabanaki, Native Friendship Centres (Québec) – raiponce.org
Soutien culturellement adapté pour les femmes autochtones victimes de violence.

Ressources à l’international (francophones ou multilingues)

• En France : 3919 – Violences Femmes Info
Service d’écoute national pour les femmes victimes de violence conjugale, familiale ou sexuelle.

• Suisse : LAVI (Aide aux victimes d’infractions)
Accès régional aux centres d’aide : centres-lavi.ch

• Belgique : Écoute violences conjugales – 0800 30 030
Soutien gratuit et anonyme.

• ONU Femmes – unwomen.org
Ressources internationales, rapports, appuis juridiques pour les droits des femmes et filles dans le monde.

Outils numériques et anonymes

• Signalement en ligne : violences-sexuelles.gouv.qc.ca
Informations, signalements et démarches en cas d’agression ou de harcèlement.

• Application Signalement Police – Québec
Pour signaler un acte criminel ou une situation préoccupante de façon anonyme.

• Plateformes de clavardage anonyme (ex : Chat CALACS, Interligne)
Pour les personnes qui préfèrent échanger sans parler directement, en toute confidentialité.

N’oubliez jamais : vous n’êtes pas seul·e. Il existe des espaces de soin, d’écoute et de protection. Parler, c’est déjà résister. Chercher de l’aide, c’est faire un premier pas vers la liberté et la reconstruction.

Textes de loi essentiels

La lutte contre les abus et violences conjugales et sexuelles s’appuie sur un cadre juridique précis, dont la connaissance est indispensable pour protéger les victimes et sanctionner les auteurs. Cette section présente les principaux textes de loi applicables au Canada (ou adapter selon le pays si besoin), qui définissent les infractions, précisent les droits des victimes, et encadrent les interventions des autorités.

1. Le Code criminel

Le **Code criminel canadien** constitue la pierre angulaire de la répression des violences conjugales et sexuelles. Il définit les infractions, fixe les peines applicables et encadre les procédures pénales.

- **Violences conjugales** : Le Code criminel sanctionne les agressions physiques, les voies de fait, le harcèlement criminel, le harcèlement psychologique, ainsi que les menaces envers le conjoint ou ex-conjoint. Les infractions incluent notamment les voies de fait causant des lésions corporelles, les voies de fait armées, et la séquestration.
- **Violences sexuelles** : Sont définies diverses formes d’agression sexuelle, du contact non consensuel jusqu’au viol. Le Code prévoit également des dispositions spécifiques pour la protection des mineurs et des personnes vulnérables.

- **Ordonnances de protection** : Le Code permet aux tribunaux de prononcer des ordonnances interdisant à l’auteur de violences d’approcher la victime, contribuant à garantir sa sécurité.

2. La Loi sur la prévention du harcèlement criminel

Cette loi complète le Code criminel en renforçant les dispositions relatives au harcèlement, notamment les comportements répétés qui causent une détresse importante à la victime, qu’il s’agisse de harcèlement en personne, par téléphone, ou par voie électronique.

3. La Loi sur les tribunaux judiciaires et la procédure civile

Cette loi organise les mécanismes de recours pour les victimes, notamment à travers les procédures civiles d’interdiction de contact, de retrait du domicile familial ou d’ordonnances de protection en matière familiale. Elle permet ainsi une intervention rapide pour prévenir la récidive.

4. La Charte canadienne des droits et libertés

La Charte garantit à toute personne le droit à la sécurité de sa personne, à la protection contre les traitements inhumains ou dégradants, ainsi que le droit à un procès équitable. Elle sert de fondement aux recours juridiques en matière de violences, en

encadrant l’intervention des autorités et la protection des droits des victimes.

5. Les lois provinciales et territoriales

Chaque province ou territoire dispose de lois spécifiques qui complètent le cadre fédéral, notamment en matière de violence familiale, d’aide aux victimes, et de services d’intervention. Par exemple :

- **La Loi sur la violence familiale** (Québec) prévoit des mesures particulières pour la protection des victimes au sein du couple.
- **Les services d’aide aux victimes** sont encadrés par des lois provinciales qui garantissent un accès facilité à l’information, au soutien psychologique, et à l’assistance juridique.

6. Les conventions internationales ratifiées

Le Canada a ratifié plusieurs conventions internationales relatives aux droits humains et à la protection des femmes et enfants contre les violences, qui influencent la législation nationale :

- **La Convention sur l’élimination de toutes les formes de discrimination à l’égard des femmes** (CEDAW)
- **La Convention relative aux droits de l’enfant** (CDE)

- **La Convention d’Istanbul** sur la prévention et la lutte contre la violence à l’égard des femmes et la violence domestique

Ces instruments appellent à une politique publique et à un cadre législatif respectueux des droits fondamentaux des victimes.

En résumé

La connaissance et la mobilisation de ces textes sont indispensables pour toute personne concernée par les violences conjugales et sexuelles, qu’elle soit victime, intervenante, professionnel(le) du droit, ou militant(e). La législation évolue régulièrement pour mieux protéger les victimes et mieux punir les auteurs, mais elle doit toujours s’accompagner d’une application rigoureuse et d’un soutien humain constant.

Bibliographie et lectures recommandées

Pour approfondir la compréhension des abus et violences conjugales et sexuelles, ainsi que des moyens d’intervention, voici une sélection d’ouvrages, rapports et ressources essentielles. Ces références offrent un éclairage théorique, juridique, psychologique et sociologique, utile tant aux professionnels qu’aux personnes concernées.

Ouvrages généraux

- **« Violences faites aux femmes : Comprendre, prévenir, intervenir »** — Marie-France Hirigoyen
  Un ouvrage de référence qui explore les mécanismes psychologiques des violences, leurs effets sur les victimes et les pistes pour les prévenir.
- **« La violence conjugale : Approches cliniques et juridiques »** — Collectif sous la direction de Nathalie Blanchard
  Cet ouvrage propose une analyse multidisciplinaire, mêlant psychologie, droit et travail social, pour mieux cerner les enjeux de la violence dans le couple.

Ressources juridiques

- **Code criminel du Canada (dernière édition)** — Gouvernement du Canada

Texte fondamental qui régit les infractions pénales, dont celles liées aux violences conjugales et sexuelles.

- **Guide pratique sur les ordonnances de protection** — Ministère de la Justice (Canada ou province spécifique)
  Ce guide explique les procédures légales disponibles pour protéger les victimes au quotidien.

Études et rapports spécialisés

- **Rapport national sur la violence familiale au Canada (année)** — Centre canadien de la statistique judiciaire
  Ce rapport présente des données statistiques précises et des analyses récentes sur la prévalence et les tendances des violences conjugales.

- **« Les violences sexuelles : état des lieux et perspectives »** — Institut national de santé publique
  Une étude détaillée sur les impacts sanitaires et sociaux des violences sexuelles, ainsi que sur les réponses institutionnelles.

Témoignages et récits

- **« Briser le silence : témoignages de femmes survivantes »** — Recueil de témoignages édité par [association]
  Ce livre donne la parole à celles qui ont vécu la violence, offrant un regard humain indispensable à la compréhension de cette réalité.

Ressources en ligne

- **Centre canadien de ressources sur la violence conjugale** — [URL officielle]
  Site regroupant informations pratiques, outils d’intervention et contacts utiles pour les victimes et les intervenants.
- **Lignes d’écoute et d’aide**
  Numéros d’urgence, services spécialisés et plateformes d’accompagnement, essentiels pour les personnes en situation de violence.

Conseils pour la lecture

Il est recommandé de croiser les approches : la lecture des textes juridiques permet de comprendre les droits et protections légales, tandis que les ouvrages psychologiques et sociologiques offrent un éclairage sur les dynamiques de la violence et les conséquences humaines.

Ces références peuvent aussi servir de base à la formation professionnelle et à la sensibilisation du grand public, afin de mieux combattre les violences conjugales et sexuelles dans toutes leurs dimensions.

Références :

1. Organisation mondiale de la santé. (2021). *Violence against women prevalence estimates, 2018*. WHO.
2. ONU Femmes. (2023). *La violence à l'égard des femmes : une pandémie dans l'ombre*. https://www.unwomen.org/
3. Kelly, L. (1988). *Surviving Sexual Violence*. Polity Press.
4. Bourdieu, P. (1998). *La domination masculine*. Seuil.
5. Courtois, C. A., & Ford, J. D. (2013). *Treating Complex Traumatic Stress Disorders in Adults: Scientific Foundations and Therapeutic Models*. Guilford Press.
6. Conseil du statut de la femme (Québec). (2020). *Violence conjugale et féminicide : comprendre pour mieux agir*. https://csf.gouv.qc.ca/
7. Dufresne, M. (2019). *Les enfants témoins de violence conjugale : une victime oubliée*. Revue *Santé mentale au Québec*, 44(1), 21-35.
8. Organisation mondiale de la santé. (2021). *Understanding and addressing violence against women*. WHO.

9. Ministère de la Justice du Canada. (2020). *Violence familiale et droit canadien*. https://www.justice.gc.ca/

10. Collectif féministe contre le viol. (2017). *Le viol : comprendre pour mieux accompagner*. Paris.

11. Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex*. University of Chicago Legal Forum.

12. Henry, N., & Powell, A. (2015). *Sexual Violence in the Digital Age*. *Social & Legal Studies*, 24(3), 397-417.

13. Conseil du statut de la femme (2021). *Les violences faites aux femmes à l'ère du numérique*. Québec.

14. Gauthier-Moreau, M. (2022). *Redéfinir le consentement : enjeux éthiques et éducatifs*. Revue *Cahiers du genre*, 73(1), 45-62.

15. Herman, J. L. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence*. Basic Books.

16. Falquet, J. (2016). *Les violences de genre: Essai sur l'intersectionnalité entre classe, race et sexe*. Presses de Sciences Po.

17. Conseil national des femmes du Québec. (2022). *Pratiques prometteuses en intervention auprès des femmes victimes de violence conjugale*.

18. Collectif #NousToutes. (2020). *Manifeste pour une société sans violences sexistes et sexuelles*.

19. Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.

20. Crenshaw, K. (1991). *Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence Against Women of Color*. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241-1299.

21. Dufour, S. & Lavergne, C. (2016). *Violences envers les femmes : perspectives sociales, politiques et psychologiques*. PUQ.

22. World Health Organization. (2013). *Global and regional estimates of violence against women*. WHO.

23. Ministère de la Justice du Canada. (2022). *La violence familiale dans une perspective juridique*. https://www.justice.gc.ca

24. Walker, L. (1979). *The Battered Woman*. Harper & Row.

25. Amnesty International. (2021). *Rapport annuel sur les violences faites aux femmes*.

26. Dubé, M., & Hurtubise, R. (2015). *Violence psychologique en contexte conjugal : repères pour l'intervention*. *Revue Frontières*, 27(2), 45-63.

27. Conseil du statut de la femme (2020). *La violence conjugale en chiffres*. Québec.

28. Hearn, J. (2013). *The sociological significance of domestic violence: A critical analysis*. *Journal of Family Violence*, 28(3), 233–245.

29. Yodanis, C. L. (2004). *Gender inequality, violence against women, and fear: A cross-national test of the feminist theory of violence against women*. *Journal of Interpersonal Violence*, 19(6), 655–675.

30. Ministère de la Justice du Québec. (2021). *Violence conjugale : comprendre pour mieux intervenir*.

31. Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*. Basic Books.

32. Gouvernement du Canada. (2020). *Enfants exposés à la violence familiale : impacts et interventions*.

33. Conseil du statut de la femme (2021). *Violence institutionnelle : entre silence et indifférence*.

34. Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice*. Harvard University Press.

35. Turcotte, D., & Lépine, R. (2017). *Violence familiale : dynamiques et interventions*. PUQ.

36. Gagné, M. (2022). *Double victimisation et violences systémiques*. Revue *Service social*, 68(2), 231-250.

37. WHO. (2002). *World Report on Violence and Health*. Geneva: World Health Organization.

38. Ministère de la Justice du Québec. (2023). *Violences sexuelles : définitions, impacts et interventions*.

39. Muraro, L. (2012). *L’ordre symbolique de la mère*. Paris : L’Harmattan.

40. Collectif NousToutes. (2021). *Dossier noir des violences sexuelles en France*.

41. Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*. Basic Books.

42. Dufresne, M., & Fortin, M. (2020). *L’inceste : entre silence et résilience*. *Revue Santé mentale au Québec*, 45(1), 33-51.

43. Kelly, L. (1988). *Surviving Sexual Violence*. Polity Press.

44. Conseil du statut de la femme. (2020). *Comprendre les violences sexuelles : perspectives féministes et sociales*. Québec.

45. Walker, L. E. (1979). *The Battered Woman*. New York: Harper & Row.

46. Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Paris : La Découverte.

47. Roussillon, R. (2010). *Clivage et emprise*. Paris : Dunod.

48. Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*. Basic Books.

49. Conseil du statut de la femme. (2021). *Femmes sous emprise : comprendre et agir*. Québec.

50. Pomey-Rey, É. (2020). *L’emprise : les ressorts de la domination conjugale*. Paris : Payot.

51. Kelly, L. (1988). *Surviving Sexual Violence*. Cambridge: Polity Press.

52. Ministère de la Justice du Canada. (2023). *Violence conjugale et emprise : guide à l’intention des intervenants juridiques*.

53. Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press.

54. Kelly, L. (1988). *Surviving Sexual Violence*. Cambridge: Polity Press.

55. Dubois, C. (2019). *L’éthique du care et les violences systémiques*. Paris : CNRS Éditions.

56. Collectif Féministe contre le Viol. (2022). *Violences sexuelles : comprendre et agir*. Paris : La Découverte.

57. Conseil du statut de la femme. (2021). *Femmes sous emprise : comprendre et agir*.

58. Bourdieu, P. (1998). *La domination masculine*. Paris : Seuil.

59. Razack, S. (2002). *Race, Space, and the Law: Unmapping a White Settler Society*. Toronto: Between the Lines.

60. Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence*. Basic Books.

61. Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press.

62. Dumont, M. (2015). *Pourquoi elles restent ? Emprise, dépendance, résistance*. Montréal : Éditions du remue-ménage.

63. Conseil du statut de la femme (2021). *Violence conjugale : mieux comprendre pour mieux agir*.

64. Ministère de la Justice du Québec (2020). *Plan d'action gouvernemental en matière de violence conjugale*.

65. Walker, L. E. (1979). *The Battered Woman*. New York: Harper and Row.

66. Côté, I., & Lapierre, S. (2023). *Sortir de l'emprise*. Montréal : Éditions du Boréal.

67. Fédération des maisons d'hébergement pour femmes. (2022). *Données et réalités du terrain*.

68. OMS. *Violence against women prevalence estimates, 2018*. World Health Organization, 2021.

69. Ministère de la Justice du Canada. *Les hommes victimes de violence conjugale : état de la recherche*. 2020.

70. UNICEF. *Hidden in Plain Sight: A Statistical Analysis of Violence against Children*, 2014.

71. Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes (CRI-VIFF). *Violence conjugale et diversité sexuelle et de genre*, 2022.

72. Collectif Les Mutilé·es pour l'exemple. *Inceste et société : les silences complices*. Éditions du commun, 2021.

73. Courteau, M. *Les violences conjugales chez les personnes LGBTQ+. Regards et enjeux d'intervention*. Presses de l'Université du Québec, 2019.

74. Crenshaw, K. *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine*. 1989.

75. Côté, I., & Damant, D. (2019). *Les hommes violents : comprendre pour intervenir*. Presses de l'Université du Québec.

76. Ministère de la Justice du Canada. *Typologies et profils des auteurs de violence conjugale*, 2021.

77. Bancroft, L. (2002). *Pourquoi les hommes battent les femmes*. Éditions L'Instant Présent.

78. Holtzworth-Munroe, A., & Stuart, G. L. (1994). Typologies of male batterers: Three subtypes and the differences among them. *Psychological Bulletin*, 116(3), 476–497.

79. Centre national de prévention du crime. *Intervenir auprès des auteurs de violence conjugale*, 2017.

80. Conseil du statut de la femme (Québec). *Responsabiliser les auteurs de violence*, 2020.

81. Cyr, C., & Chamberland, C. (2009). Les enfants exposés à la violence conjugale : Revue de la littérature. *Service social*, 55(1), 5-23.

82. Jaffe, P. G., Wolfe, D. A., & Campbell, M. (2012). *Children Exposed to Domestic Violence: Current Issues in Research, Intervention, Prevention and Policy Development*.

83. Gouvernement du Québec (2022). *Plan d'action pour prévenir et contrer les violences faites aux enfants*.

84. UNICEF (2021). *La violence domestique et ses effets sur les enfants : Rapport international*.

85. Dutton, D. G., & Hart, S. D. (2004). Evidence for long-term effects of exposure to domestic violence in childhood. *International Journal of Violence and Victims*, 19(1), 1–22.

86. World Health Organization (WHO). *Violence against women: Intimate partner and sexual violence against women*. Geneva: WHO; 2021. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women

87. Herman, J. L. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.

88. Campbell, R., Dworkin, E., & Cabral, G. (2009). An Ecological Model of the Impact of Sexual Assault on Women's Mental Health. *Trauma, Violence, & Abuse*, 10(3), 225–246. DOI: 10.1177/1524838009334456

89. Taillieu, T. L., & Brownridge, D. A. (2010). Violence against pregnant women: Prevalence, patterns, risk factors, theories, and directions for future research. *Aggression and Violent Behavior*, 15(1), 14–35. DOI: 10.1016/j.avb.2009.07.013

90. Briere, J., & Scott, C. (2014). *Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment* (2nd ed.). SAGE Publications.

91. Campbell, J. C. (2002). Health consequences of intimate partner violence. *The Lancet*, 359(9314), 1331–1336. DOI: 10.1016/S0140-6736(02)08336-8

92. Black, M. C. (2011). *Intimate Partner Violence and Adverse Health Consequences: Implications for Clinicians*. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(5), 428–439. DOI: 10.1177/1559827611410265

93. Plichta, S. B., & Falik, M. (2001). Prevalence of violence and its implications for women's health. *Women's Health Issues*, 11(3), 244–258. DOI: 10.1016/S1049-3867(01)00085-8

94. Garcia-Moreno, C., Pallitto, C., Devries, K., et al. (2013). *Global and regional estimates of violence against women: Prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence*. Geneva: WHO.

95. McLean, I. A. (2009). The male victim of sexual assault. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 23(1), 15–26. DOI: 10.1016/j.bpobgyn.2008.09.003

96. Duvvury, N., Callan, A., Carney, P., & Raghavendra, S. (2013). *Intimate partner violence: Economic costs and implications for growth and development*. Women's Voice, Agency, & Participation Research Series; World Bank.

97. European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2014). *Violence against women: An EU-wide survey – Main results*. https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report

98. Reeves, C., & O'Leary-Kelly, A. M. (2007). The Effects of Intimate Partner Violence on the Workplace. *Journal*

of Interpersonal Violence, 22(3), 327–344. DOI: 10.1177/0886260506295389

99. Canadian Centre for Justice Statistics. (2022). *Family violence in Canada: A statistical profile*. Ottawa: Statistics Canada. https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2022001/article/00001-eng.htm

100. Farley, M., Cotton, A., Lynne, J., et al. (2003). Prostitution and trafficking in nine countries: An update on violence and posttraumatic stress disorder. *Journal of Trauma Practice*, 2(3–4), 33–74. DOI: 10.1300/J189v02n03_03

101. World Health Organization (WHO). *Violence against women: Intimate partner and sexual violence against women*. WHO; 2021. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women

102. Campbell, J. C. (2002). Health consequences of intimate partner violence. *The Lancet*, 359(9314), 1331–1336. DOI: 10.1016/S0140-6736(02)08336-8

103. Garcia-Moreno, C., Jansen, H. A., Ellsberg, M., Heise, L., & Watts, C. H. (2006). *WHO Multi-country Study on Women's Health and Domestic Violence against Women*. Geneva: WHO.

104.Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. (2018). *Cadre de référence pour contrer les violences conjugales et les violences sexuelles*. https://publications.msss.gouv.qc.ca

105.Herman, J. L. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.

106.Fédération des maisons d'hébergement pour femmes (FMHF). (2020). *Intervenir en violence conjugale : Guide à l'intention des intervenantes et des partenaires*. https://fmhf.ca

107.Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. (2019). *Guide de pratiques cliniques en matière de violence conjugale*. https://publications.msss.gouv.qc.ca

108.Fédération des maisons d'hébergement pour femmes (FMHF). (2021). *Travailler ensemble contre la violence conjugale*. https://fmhf.ca

109.World Health Organization. (2013). *Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: WHO clinical and policy guidelines*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241548595

110.Jaffe, P. G., Crooks, C. V., & Bala, N. (2009). *Making appropriate parenting arrangements in family violence*

cases: Applying the literature to identify promising practices. Department of Justice Canada.

111.Conseil du statut de la femme. (2016). *Le parcours judiciaire des victimes de violence conjugale et sexuelle*. https://csf.gouv.qc.ca

112.Gouvernement du Québec. (2023). *Violence conjugale : que faire ?* https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violence-conjugale/que-faire

113.Direction de la protection de la jeunesse. (2022). *Guide d'intervention en matière de maltraitance envers les enfants*.

114.Fédération des maisons d'hébergement pour femmes (FMHF). (2021). *Sécurité, intervention, soutien : bonnes pratiques en contexte de violence.*

115.Côté, I., & Damant, D. (2019). *La protection des victimes de violence conjugale : entre la loi et la réalité*. Revue Service social, 65(1), 11-27.

116.Conseil du statut de la femme. (2016). *Violence conjugale : les réponses du système judiciaire*. https://csf.gouv.qc.ca

117.Gouvernement du Québec. (2019). *Cadre de référence pour l'éducation à la sexualité*. https://www.quebec.ca

118.Conseil du statut de la femme. (2018). *Éducation à l’égalité : une prévention durable des violences*. Québec.

119.UNESCO. (2018). *Comprehensive sexuality education: A global review*. https://unesdoc.unesco.org

120.Martineau, S. (2020). *Le consentement expliqué aux enfants : enjeux et pratiques*. Revue *Éducation et francophonie*, 48(1), 34–56.

121.Leach, F. (2015). *Gender violence in schools: Taking the “girls-as-victims” discourse further*. *Gender and Education*, 27(5), 465–482.

122.Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.

123.Courtois, C. A., & Ford, J. D. (Eds.). (2013). *Treatment of Complex Trauma: A Sequenced, Relationship-Based Approach*. Guilford Press.

124.Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.

125.Gouvernement du Québec. (2022). *Guide d’intervention psychosociale auprès des victimes de violence conjugale*.

126.Rachidi, L. et al. (2021). *Sortir des violences conjugales : enjeux de reconstruction identitaire*. Revue *Nouvelles Pratiques Sociales,* 33(2), 89–105.

127.Ahmed, S. (2017). *Living a Feminist Life*. Duke University Press.

128.Crenshaw, K. (1991). *Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color*. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241–1299.

129.Hébert, M., & Tourigny, M. (2016). *Les séquelles de la violence sexuelle : comprendre, évaluer, intervenir*. Presses de l'Université Laval.

130.hooks, bell. (2000). *Feminism is for Everybody: Passionate Politics*. South End Press.

131.Ministère de la Justice du Québec. (2023). *Plan d'action gouvernemental en matière de violence conjugale 2022–2027*.

132.Conseil du statut de la femme. (2022). *La culture du viol au Québec : Comprendre pour agir*.

133.Conseil du statut de la femme. (2022). *Agir pour prévenir les violences faites aux femmes*.

134.Gouvernement du Québec. (2023). *Stratégie gouvernementale pour prévenir et contrer les violences sexuelles et conjugales 2022–2027*.

135.Métivier, N. (2020). *Justice réparatrice et violences sexuelles : entre reconnaissance et réparation*. Presses de l’Université de Montréal.

136.Payne, A. A., & Welch, K. (2015). *Restorative Justice in Schools*. Youth & Society, 47(4), 539–564.

137.World Health Organization. (2021). *Violence against women prevalence estimates, 2018*. Geneva.

138.hooks, bell. (2004). *The Will to Change: Men, Masculinity, and Love*. Washington Square Press.

Biographie de l’auteur

Michaël Bégin n’est pas un homme qu’on définit en quelques lignes. Il est de ceux dont la vie, plus qu’un parcours, est une tension continue entre l’inacceptable et l’espérance.

Né au creux d’un monde trop bruyant, trop rapide, trop indifférent, il s’est frayé un chemin non pas à travers les conventions, mais en les contournant, les contredisant, les dénonçant.

Très tôt, Michaël Bégin comprend que le réel ne se limite pas à ce qu’on lui montre. Il scrute les silences, écoute les marges, interroge ce qu’on tait. Sa lucidité précoce le fait souffrir, mais elle le forge.

Il n’accepte pas le confort des illusions : là où d’autres fuient la douleur du monde, lui la contemple, la nomme, l’écrit. La pauvreté, l’exclusion, la maladie, la dignité volée — il connaît ces réalités de l’intérieur. Il ne les exploite pas, il les honore. Son œuvre n’est pas née d’un désir de briller, mais d’un besoin impérieux de témoigner.

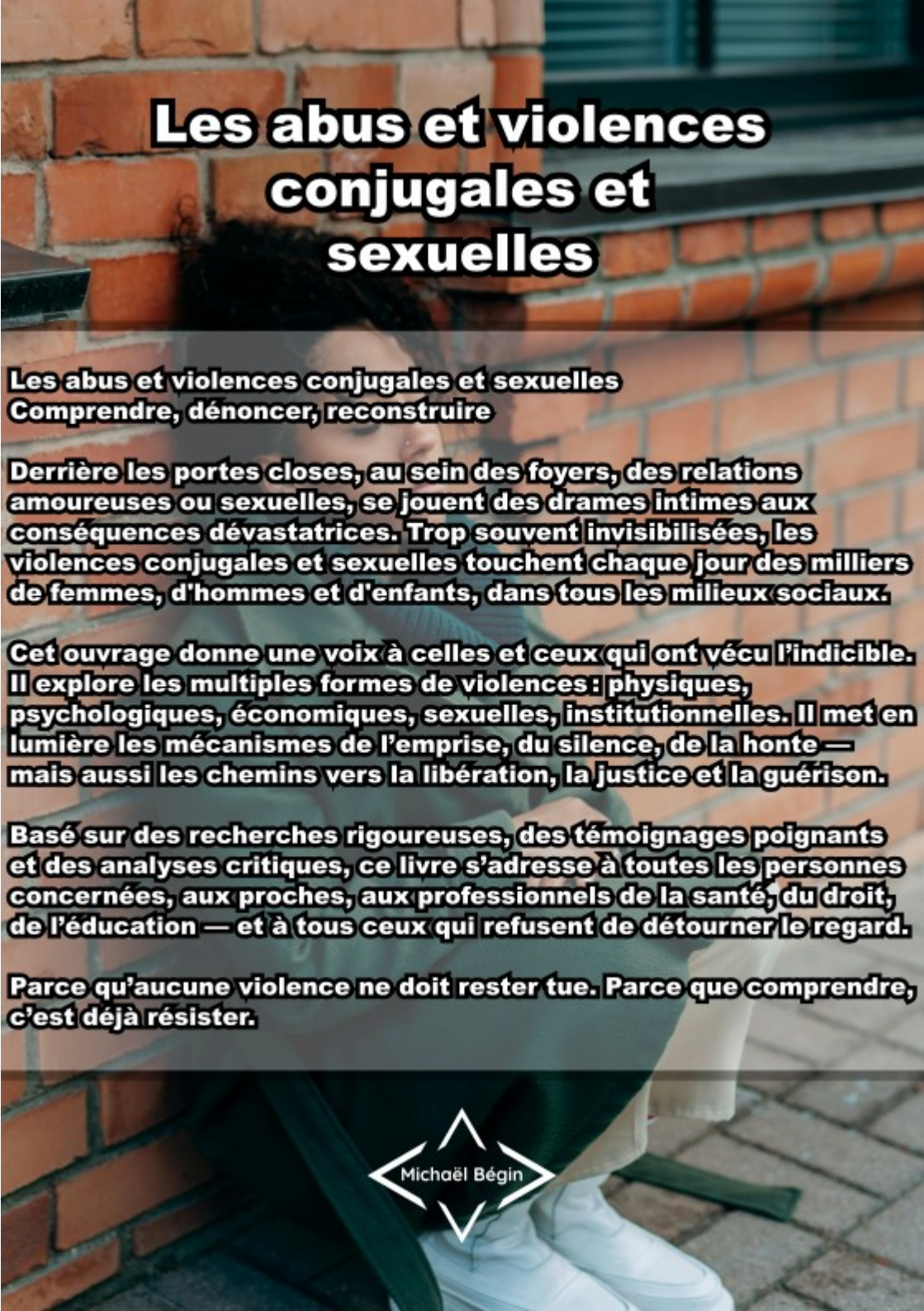
Il publie sans marchander, souvent gratuitement, ses livres étant pour lui des bouteilles jetées dans une mer numérisée, à destination de ceux qui n’ont plus de rivage. Sa voix n’est pas celle d’un professeur ni d’un politicien, mais celle, vibrante et nue, d’un homme qui a vu, entendu, senti — et qui refuse d’oublier.
Là où d'autres cherchent l'équilibre, Michaël Bégin accepte l'inconfort de la pensée critique. Il parle de santé mentale sans euphémisme, de dépendances sans moralisme, de politique sans clientélisme. Il parle pour ceux à qui on ne donne jamais

la parole, et parfois, pour lui-même, quand le silence devient trop lourd.

Engagé dans une encyclopédie virtuelle sabotée par la censure et l'oubli numérique, Michaël Bégin a connu l'humiliation d'être effacé. Mais loin de se résigner, il a appris à survivre dans l'ombre. Ce qu'il écrit désormais ne vise plus la reconnaissance : il cherche la vérité, même si elle dérange, même si elle brûle.

Michaël Bégin est un homme libre. Pas libre au sens qu'aime le libéralisme — cette autonomie marchande et sans mémoire — mais libre au sens ancien, au sens tragique : celui qui choisit de penser, d'aimer, d'écrire, malgré les chaînes. Il est l'un de ces rares êtres qui vivent sans masque, au prix fort, avec une exigence qui confine à la solitude.

Et pourtant, derrière la critique, il y a chez Michaël Bégin une tendresse presque mystique. Une foi intacte dans la capacité humaine à s'élever, à créer, à réparer. Son regard porte en lui une promesse : celle que même brisée, une vie peut éclairer celle des autres.



Les abus et violences conjugales et sexuelles

Les abus et violences conjugales et sexuelles
Comprendre, dénoncer, reconstruire

Derrière les portes closes, au sein des foyers, des relations amoureuses ou sexuelles, se jouent des drames intimes aux conséquences dévastatrices. Trop souvent invisibilisées, les violences conjugales et sexuelles touchent chaque jour des milliers de femmes, d'hommes et d'enfants, dans tous les milieux sociaux.

Cet ouvrage donne une voix à celles et ceux qui ont vécu l'indicible. Il explore les multiples formes de violences : physiques, psychologiques, économiques, sexuelles, institutionnelles. Il met en lumière les mécanismes de l'emprise, du silence, de la honte — mais aussi les chemins vers la libération, la justice et la guérison.

Basé sur des recherches rigoureuses, des témoignages poignants et des analyses critiques, ce livre s'adresse à toutes les personnes concernées, aux proches, aux professionnels de la santé, du droit, de l'éducation — et à tous ceux qui refusent de détourner le regard.

Parce qu'aucune violence ne doit rester tue. Parce que comprendre, c'est déjà résister.

Michaël Bégin